iYi OLDUM

Yasemin Conker

İstanbul, 2016

Tarihçi Kitabevi

Tarihçi Kitabevi Yayınları • 101
Kişisel Gelişim Serisi • 1
Genel Yayın Yönetmeni: *Necip Azakoğlu*

Sayfa ve Kapak tasarım: Ahmet Çevik
Kapak Fotoğrafları: Şefika Pekşen

Birinci baskı: Kasım, 2016
Boyutlar: 13.5 x 19 cm.
Sayfa sayısı: 160

Baskı ve Cilt:
Mimoza Matbaacılık Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Merkez Efendi Mah. Davutpaşa Cad. No:123 Kat 1-3
Zeytinburnu/İSTANBUL
Tel: +90(212) 482 99 10
Sertifika No: 33198

ISBN: 978-605-4534-96-8

© Yayın Hakları Tarihçi Kitabevi'ne aittir.
Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Tarihçi Kitabevi
Sertifika No: 17618

Moda Caddesi No: 104/A Moda, Kadıköy/İSTANBUL
Tel: 0216-418 68 86
Gsm: 0530-370 74 11
www.tarihcikitabevi.com
E-posta: info@tarihcikitabevi.com

iYi OLDUM

Yasemin Conker

Yasemin Conker

1956 İstanbul doğumludur.

1967-1975 İstanbul Alman Lisesinden sonra;
1975-1976 Ankara Üniversitesi Dil Tarih Coğrafya Fakültesi Sosyoloji Bölümünde 1. Sınıfı okumuş ancak hem evliliği hem de anarşik ortam sebebiyle okulu terk etmiştir.

2013 yılında İstanbul Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi Sosyoloji Bölümü'ne başlamış, elinizdeki kitabın ilk baskısı sırasında 2016/17 öğretim yılında son sınıfa gelmiştir.

1985 yılında Ankara'da Benetton mağazaları sahibi olarak iş hayatına atılmış, devamında Eğitim Danışmanlığı ve İstanbul'da Gayrimenkul Danışmanlığı şirketleri kurmuştur.

2002 yılında kendi üzerinde yapmış olduğu çalışmalara başlamış, çeşitli yerlerde çok sayıda seminer vermiştir.

Halen çalışmalarına ve seminerlerine devam etmektedir.

www.yaseminconker.com
www.kendinibil.org
yaseminconker@gmail.com

facebook.com/Kendinibil

Ne aradığını bilmeyen ne bulduğunu bilmezmiş

İÇİNDEKİLER

Her Birimiz Birer Bilmeceyiz 11
İlişki ve İletişim 13
Yalan 23
Özgürlük 35
Buraya nasıl geldim? 45
Mutluluk 53
Aşk 65
Sevgi 73
Fanatizm 81
Bilimsel yaklaşımlar 95
Karma 111
Bağımlılıklarım 123
Faydalı şeyler 133
Bulmaca 147
Sırlar 153

Söylediklerinize dikkat edin, düşüncelerinize dönüşür,
düşüncelerinize dikkat edin, duygularınıza dönüşür,
duygularınıza dikkat edin, davranışlarınıza dönüşür,
davranışlarınıza dikkat edin, alışkanlıklarınıza dönüşür,
alışkanlıklarınıza dikkat edin, değerlerinize dönüşür,
değerlerinize dikkat edin, karakterinize dönüşür,
karakterinize dikkat edin, kaderinize dönüşür.

Mahatma Gandhi

Her Birimiz Birer Bilmeceyiz

Yine yaz geldi, yine Ege'deyim. Bayılıyorum bu sahillere, arabama atlayıp bir sürü yere uğruyorum, bazen dostlarımla bazen de tek başıma geçiyor günlerim.

Bugün kadim bir dostumu ziyaret ettim. Yaşayan üstatlardan biri. Sahilde bir kampta kalıyor. Deniz çok güzel ancak öyle doğal bir yer ki sahilden denize bir iskele yapılmamış. Kumsaldan itibaren denizin içlerine doğru irili ufaklı taşlar var. Arkadaşımın ayaklarında deniz ayakkabıları rahatça girdi, bende ise öyle bir hazırlık yok. Oldum olası ayaklarım hassastır, derisi ince, yapısı ince, sanırsın prenses ayağı… Bir müddet deniz kenarında durdum, bir an evvel girmek istiyordum oysaki. Sonra kararımı verdim, bu değişik bir deneyim olacak, sonsuz denecek kadar yavaş bir zamana geçtim ve her bir taşı ayaklarımın altında hissedip en rahat basma şeklini bulana kadar bekleyip yine sonsuz

denecek kadar yavaş bir zamanda denize girebildim. Çıkarken de aynısını yaptım ve bu işten zevk aldım, hatta arkadaşım bana deniz ayakkabılarını teklif etmesine rağmen ben bu zevki tercih ettim. Bu benim için yeni ve zor bir deneyimdi, sadece sakin kalınca kumda yürür gibi taşlarda yürüyebiliyordum, yoksa ayağımın acıyacağı aklıma geliyordu ve aynı anda ayağım acıyordu. Beynimiz böyle çalışıyor, bizim yolladığımız sinyallerle bize hizmet ediyor…" Her şey yolunda, burada çok rahat yürüyorum" sinyalini beynim almıştı bir defa ☺.

Bu kitapta yazan her şeyi isterseniz aynı şekilde deneyebilirsiniz ve sonunda mis gibi bir denize girdiğinizi, serin sularda yüzdüğünüzü görürsünüz ya da bu işin zor ve meşakkatli olduğunu düşünüp sıcak güneşin altında dikilmeyi seçersiniz. Tercih sizin, özgür irade ☺.

Her türlü seçime saygım var. **Hepimiz birer bilmeceyiz ve kendimizi ancak ve ancak kendimiz çözeriz. Dışarıda bize yardım edecek, bizi kurtaracak kimse yok. Bunu anlamam çok uzun zamanımı aldı ama anladığımda kurtulmuştum.**

İlişki ve İletişim

İlişki deyince genelde aklımıza aşk ilişkileri gelir. Doğrudur, en zoru da odur, ona da geleceğim, ancak önce insanlar arasındaki her türlü ilişki için iletişimin önemini anlamamız gerekiyor.

İletişim sözcüklerle kurulan iki taraflı bir eylem; bir söyleyen bir de dinleyen olmalı. Tıpkı telefon gibi düşünün, biri konuşurken hattın diğer ucundaki susup dinlemezse kakafoni oluşur.

Dil; düşüncelerimizi semboller yoluyla ifade etmeye yarayan, anlaşmak için olmazsa olmaz bir araçtır. Sağır ve dilsiz vatandaşlar da sonuçta bir dil kullanıyor, adı işaret dili. Yani, "Kendimi sanatla ifade ettim" diye bir şey yok. Çünkü 'ifade' denen eylem sözcüklerle oluyor. Sözcükler işaret dilinde olabilir, yazı dilinde olabilir ancak kendileri kullanıldığında ve karşılığında

bir dinleyici/okuyucu bulduğunda anlam kazanıyorlar. Dolayısıyla, "Benim bu davranışımdan anlasın diye bekledim" diye de bir şey yok, sözcük kullanmadığın sürece kimsenin seni anlama ihtimali yok. Hatta sözcük kullandığın zaman bile insanların seni anlayacak olmalarının %100 garantisi yok, zira sözcükleri sadece kullanmak yetmiyor, yanında o kadar daha çok şey gerekiyor ki, onların hepsi bu bölümün konusu.

Bir defa sözcüklerin her iki taraf için de aynı şeyi sembolize etmesi gerekir, oysa bu aynı dili konuşurken bile neredeyse mümkün olmayan bir şeydir. Sözcükler ya soyut ya da somut kavramları sembolize eder. Bir grup insana ağaç resmi çizmesini söylediğinizde herkes kendi ağacını çizer, bir bakarsınız ne çok ağaç şekli varmış. Somut kavramlarda bile bu kadar ayrıştığımıza bakılacak olursa varın siz soyut kavramlarda (özgürlük, adalet, siyaset vs.) nasıl farklı hallerdeyiz. Dolayısıyla öncelikle kullandığımız sözcüklerin diğer kişideki karşılığının ne olabileceğini bilmediğimizi kabul ediyoruz.

En büyük kavgalar yanlış anlamaktan doğmaz mı zaten? Sözcükleri değil de bizdeki anlamları yüzünden yanlış anladığımız, yanlış anlaşıldığımız, hiç anlaşılmadığımız ve hiç anlamadığımız zamanlar öyle çok ki…

Hani bir laf vardır, insanlar onlara ne söylediğin ya da ne yaptığını değil, kendilerini nasıl hissettirmiş olduğunu hatırlarlar.

İnsanlara kendilerini iyi hissettirmek ise sahte bir şekilde mümkün değil. Zira yalan herkes tarafından kolayca algılanan bir enerji. İstersen telefonun bir ucunda ol, diğer ucu da Amerika'da olsun, sen buradan yalanı söyle, o da anında anlasın. İçimizdeki bilen tarafımız yanlış enerjiyi tanır. Tabii çoğunlukla yalan anlamamazlıktan gelinir, anlamamış gibi yapılır, hem karşındaki anladığını anlamasın diye çaba harcanır hem de fark etmenin verdiği üzüntü hafifletilmeye çalışılır. Kendini kandırma bölümüne geçilir ve yalan orada da devam eder, ta ki duvara toslayıncaya kadar.

Kendini kandırmanın iki yolu vardır; biri olan bir şeyi olmamış gibi var saymak, uyuşturucu kullanan çocuğunun her türlü veriyi vermiş olmasına rağmen böyle bir şey olabileceğini aklına bile getirmemek gibi. Bir diğer yol da, olmayan bir şeyi olmuş gibi kabul etmek, çok kıskandığın eşinin hiçbir ilişkisi yokken var olduğuna inanmak gibi.

İçimizde bir mekanizma bizi acı çekmekten korumak için devrededir. Gerçeklerin acısına dayanamaya-

cağımıza karar vermiştir. Oysa dünyada dayanılmayacak hiçbir acı yok, çünkü acıyı da yaratan biziz.

Bu yalan dünyadan çıkmanın bir yolu var mıdır? Vardır ve tüm güzelliklerin kapısı o zaman açılır. Nasıl olduğunu bu kitapta elimden geldiği kadar anlatmaya çalışacağım.

Kendini ve başkasını kandırmak çok şeye mal olur, öfkeler, isyanlar, şiddet, hastalıklar kaçınılmaz olur. Doğduğumuz andan itibaren içimizde doğruyu bilen bir tarafımız var, o yüzden çocuklar çok doğrucudur, yalanı büyüklerden öğrenirler. O doğruyu bilen tarafımıza ben 'allah' diyorum. (Herkesin 'Allah' dediğiyle ilgili ne düşündüğümü ilerleyen sayfalarda yazacağım.) İçimizdeki allah tarafımız bizim fabrika ayarlarımız; doğuştan getirdiğimiz, içinde korku barındırmayan, doğruyu, adaleti, güveni, koşulsuz sevgiyi biliyor ve anda yaşıyor. İşte o bilen tarafımız başkasının da kendimizin de söylediği yalanın yalan olduğunu biliyor ve başlıyor sinyal vermeye. O sinyaller bize uyanıkken ulaşamazsa uykumuzda ulaşıyor, bizi huzursuz ediyor, sabah yorgun kalkmamıza neden oluyor. Gün boyu sersem gibi dolaşırken içimizden gelen sinyalleri daha da anlamaz oluyoruz, sonra da gelsin hastalıklar.

Hastalık bize dışarıdan gelmiyor. Bazı insanlar sigara içmez, spor yapar, sağlıklı beslenir yine de hastalanırken, bazıları yüz küsur yaşına kadar yaşayıp hiç hastalanmıyor. Yukarda birinin/ birilerinin zar atması sonucu başımıza gelen ya da yukarda birinin/birilerinin cezalandırmak için bize gönderdiği bir şey olmadığına göre her türlü hastalık kendimize sinyal verebilmek için kendimizin yarattığı arızi bir durumdur.

Nereden mi biliyorum? Kendi yarattığım hastalıkların bana ne demek istediklerini çözdükten sonra hepsinin birer birer geri dönüşümsüz bir şekilde iyileştiğini bizzat deneyimledim de ondan.

İnsanın doğal hali sağlıklı olmak. 'Eskimek' sadece kendini yenileyemeyen makinalara ait. İnsan ise muazzam bir değişim ve dönüşüm mucizesi.

Bütün hayvanların hayatta kalabilmek için çeşitli becerileri var, kimi hızlı koşar, kiminin pençeleri vardır, kiminin dişleri, kiminin gözleri keskindir. Biz insanların böyle belirgin bir özelliği niye yok? Çünkü demin sözünü ettiğim değişim kabiliyeti öyle yüksek ki, aklını rasyonalize ettiği andan itibaren yalandan sıyrılabiliyor ve dönüşüm başlıyor.

Aklı rasyonalize etmek doğru soruları sorabilmek ile mümkün. Bizim gibi Ortadoğu ülkelerinde hakim söylem "günah" ve "ayıp" üzerine olduğu için çocukların soru sorma özgürlükleri ya ellerinden alınır ya da saçma sapan cevaplarla konu kapatılır. Soru soramayan çocuk kendi aklını kullanma becerisini de kısmen kaybeder, bu bir çeşit sakatlanmadır.

Zihinsel sakatlanmanın ve kendini kandırmanın içinden çok uzun yıllar kendi üzerimde çalışarak çıkmış biri olarak söyleyebilirim ki bunu aşmak mümkün. Kolay mı? Hayır, çünkü sabır ve disiplin istiyor ama mümkün ve işin daha da önemlisi başka çare yok.

Bazen çareyi modern hayattan kaçmakta görenler var bazen de yurtdışına taşınarak olacak zannedenler… Oysa ben ne kadarsam o kadarım, nereye gidersem gideyim o kadarım.

Geçenlerde bir Japon çizgi filmi izledim. Çocuk evden kaçıyor ve koskoca Japonya'da küçücük bedenini sığdıracak bir toprak parçası bulamıyor, çünkü her yer birilerine ait olmuş. O da tutup zamanda yolculuk yapıyor. Öyle bir durum olur ki gidecek yer de bulamaz insan. Ancak iyi haber şu ki, zamanda gidip gelmek için hiçbir makineye ihtiyacımız yok, her şeyi zihnimizden yapabiliyoruz.

Sağlıklı, huzurlu, güvende, iyi ilişkiler içinde, refah içinde yaşamak istiyorsak başka çare yok. Dışımda her yolu denedim olmadı, o yüzden kendimle yüzleşmek ve en doğru soruları sormayı öğrenmek zorunda kaldım.

Bu kitapta kendi hayatımda neleri nasıl değiştirdiğimle ilgili size örneklerle en basit şekilde anlatmaya çalışacağım. Bilginin aktarılmadıkça bilgi olmadığına inanıyorum. Bir de "Söz uçar, yazı kalır" lafına.

Annem, babam ve üvey babam elit ailelere doğmuşlar ve kendileri de ülke ortalamasının çok üstünde eğitim almışlar. Annem İzmir Amerikan Kolejini bitirmiş olduğundan harika İngilizcesinin yanı sıra çok iyi de Fransızcası vardı. Babam Galatasaray Lisesi'ni bitirmiş, Lozan Üniversitesi'nde siyaset bilimi ve hukuk dalında lisans ve lisansüstü eğitim almış, İngilizce, Fransızca, Almanca, İtalyanca ve Latinceye çok hakimmiş. Üvey babam da iki yaşımdan itibaren birlikte olduğum ve hayatıma kendi babamdan daha çok etki etmiş biri olarak İstanbul Alman Lisesi'ni bitirmiş, arkadan Paris Sorbonne'da ekonomi okumuş, Almanca ve Fransızcası o kadar iyi imiş ki İngilizceyi sadece kitap okuyarak öğrenmiş biriydi.

Ancak görünen o ki; onların bu durumları pek çok benzerleri gibi onların da mutlu, sağlıklı, huzurlu, refah ve iyi ilişkiler içinde olmalarını sağlayamamış olduğu gibi benim zihinsel sakatlanmama da engel olamamış. Zira eğitimden çok daha önemli bir konu olan kültür meselesi bu ülkede herkesin arka planında oynayan bir film, attığımız her adımın, söylediğimiz her sözün arka iz düşümünde yüzyılların birikimi söylemler, davranış kalıpları, inançlar ve ifadeler var. Bu yüzden iletişim becerilerimiz de sakatlanmış durumda, ağzımızdan çıkan cümleler sorgulanmadan ezberlenmiş düşüncelerimizin uzantısı olarak bu defa da çocuklarımızı sakatlamaya devam ediyor.

Salıncağa binen bir çocuk annesine "Anne bak" diye seslendiği zaman:

A anne: "Aferin" dediğinde çocuk onay ve takdir budalası olarak;

B anne: "Dikkat et düşersin" dediğinde çocuk eğlenmekten bile korkan, endişe içinde;

C anne: "Hızlı sallanma, korkuyorum" dediğinde çocuk "Annemin ne hissettiği önemli, benimki değil" diyerek büyüyor.

Peki bizim anneler niye böyle yapıyor? Çünkü arkada oynayan kültür filmi annelere böyle şeyler yaparlarsa iyi anne olunur diye buyurmuş bir defa.

Halbuki çocuk ne diyor? "Bak" diyor, sadece bak, gör ve senin gördüğünü çocuk görsün. Yeterli ve tamam. İşte harika bir iletişim. Harika iletişim kendine ne söylendiğini tam olarak anlamakla başlıyor, duymakla ve dinlemekle başlıyor, tıpkı bu örnekteki "Bak" sözcüğü gibi. "Bak" dedi, bakayım, sevgiyle, gülümseyerek, sadece bakayım.

Bu kadarcık bir farkındalık bile çocuğumuzu bilinçli bir şekilde yetiştirmemiz için çok önemlidir.

Bilinçli anne ve babaların çocukları kendi sorumluluklarını erken yaşlarda almayı başarmış, yaşama sevinci dolu, kendisi için olduğu kadar etrafındakiler için de iyilikler isteyen, liderlik kurguları yapabilen, takım oyunculuğunu bilen, toplum önünde rahatlıkla konuşan, öğrenmeye açık, yaratıcılığının farkında, özgüveni yüksek kişiler olurlar. Bilinçli olmanın eğitimli olmak ile bir alakası yoktur. Anne ve babam çok eğitimliydi ama bilinçli değillerdi.

İçsel çalışmalara başladığım zamanlara kadar ben de bilinçli değildim ve olumsuz ne varsa hepsini yapardım.

Karşımdaki kişi konuşurken ya ona vereceğim cevabı kafamda hazırladığımdan ya da konuşanın kusurlarını kaydetmekten ya da konuştuğu şeyi zaten bildiğimi düşündüğümden dinlemezdim/dinleyemezdim. Dolayısıyla iletişim başlamadan biterdi ya da yan yollara sapar çatışmaya kadar varabilirdi. Neymiş? İnsanca anlaşmaya çalışıyormuşuz☺.

Aslında yapmış olduğum çalışmalar bana kısaca 'insan' olmayı öğretti diyebilirim, onu öğrenmeden başka bir şeye sıra gelmiyor☺; ışık beden, melek, reiki master, zırt pırt olmayı denediğim de bir zamanlar var ama onlarla olmadığını görmem çok vaktimi almadı neyse ki.

Her ne kadar bu kitabı yazana kadar altmış yaşıma gelmem gerekmiş olsa da hiç sorun değil, görenler beni kırk- elli arası sanıyor, bense kendimin en fazla kırk olduğumu hissediyorum☺, yaş denen şey de böyle göreceli bir şey, sayılar doğada yok, sadece zihnimizde bizim yarattığımız kavramlar, diğer birçok şey gibi.

Yalan

Biz insanların enteresan bir özelliği var; bir şeyi yapmayacağım dediğimiz zaman içimizden onu daha çok yapmak geliyor. Mesela "Bugün kimseyi suçlamayacağım" deyin ve görün neler oluyor. Ben böyle dediğimde hem diğer insanları her zamankinden fazla suçlarken hem de bunu yapmama kararı almış olduğum için bir de üstelik kendimi deli gibi suçlarken bulurdum. Çünkü beynimiz böyle çalışıyor, onun dikkatini neye çekersek ona odaklanıyor. "Kimseyi suçlamayacağım" dediğimde cümlenin içinde suçlamak kavramı var ve benim odağım orada.

Bu "Pembe bir fil düşünmeyeceğim" dediğimde zihnimde beliren pembe file benziyor.

Bir gün torunum koşup koşup balkon camına elleriyle kuvvetli bir şekilde vuruyordu. Ben ona "Cama vurma" diyordum o da tekrar tekrar dönüp koşup

cama vuruyordu, birden ezberlenmiş kalıpta olduğumu fark ettim ve ne yapmaması gerektiğini söyleyeceğime ne yapmasını istediğimi söyledim. "Cama bir adım kala dur" o sırada koşuyordu, cama bir adım kala zınk diye durdu. Odağını durmaya çevirmişti.

"Yalan söylemeyeceğim" dediğimde de odağım 'yalan'da. "Sadece doğruyu söyleyeceğim" deyince oluyor mu? Maalesef başlangıçta o da olmuyor.

O zaman en başa dönelim:

Bir defa yalan söylemeyi bırakabilmek için önce ne kadar yalancı olduğumuzu fark etmemiz gerekiyor. Fark etmediğin bir şeyin nesini bırakacaksın?

İkibinli yılların başlarıydı, ben de nüfus kağıdıma göre kırklı yaşlarımdaydım, kendimi dürüst, akıllı, çalışkan, verimli, her işi kotaran, çok arkadaşı olan biri olarak görüyordum. Bana göre ben doğrucu Davut dedikleri cinsten dobra bir kadındım. Hatta "Ne kazanırsam doğru söylemekten, ne kaybedersem de doğru söylemekten" derdim. Merttim, güvenilirdim, açık sözlüydüm, korkusuzdum. Altta kalmazdım, hak edene hak ettiği cevabı verirdim, hatta fazlasını verirdim ki bir daha yapmasın. Diğer insanlar mı? Onlar yeter-

li terbiye almamış, yalancılar, sahtekarlar, tembeller, aşağılıklardı. Hayat ise zor mu zor bir mücadele alanı, ayakta kalmak bir meseleydi. Yaşlar ilerledikçe insanlar hastalanır, yaşlanır, işe yaramaz, kısaca çöp olurdu, o zaman da intihar edecek cesarete sahip olmak gerekirdi. Başkalarına yük olacak değillerdi ya intihar etsinler, olsun bitsindi.

Çok küçük yaşlarımdan beri işlerimi kendim yapıyordum, ilk evliliğimde her ne kadar birçok yardımcım olduysa da her yere yetişme ve mükemmel olma çabamın sonucu olarak çok gergin bir insan olmuştum, kendimi tutamıyor, evde, işte, sokakta insanlara avaz avaz bağırmaya başlıyordum. Bir ara terapiye gitmiştim, ancak birkaç ay sonra kendi çabalarımla toparlamış, o uzun ve sıkıcı seanslara gitmeme gerek kalmamıştı. Kırklı yaşlarımda ise hala öfkeliydim, çabuk parlıyordum, üçüncü evliliğim de iyi gitmiyordu ama çaktırmıyordum işte, işlerim de çok kötü gidiyordu ama ekonomi kötüydü canım. Bir takım hastalıklarım vardı ama doktor doktor dolaşıp çare arıyordum, elbet bir çaresi bulunacaktı.

Derken bir gün eşini kaybetmiş olan bir akrabamla bir araya geldim. Bana bir seminerlere gittiğini ve

ona çok iyi geldiğini anlattı. Gerçekten çok daha iyi görünüyordu. Böyle şeylere benim hiç ihtiyacım yok zannediyordum, bir yandan da o günkü eşim için aynı şeyi düşünmüyordum. Eşimi zorlayarak o seminerlere götürdüm.

Ve hiç bilmeyerek öyle bir yola girdim ki şu anda bütün insanların hayata sadece bunun için gelmiş olduklarını fark edecek kadar isteyerek, severek, bilerek her gün yürüdüm.

2006'da ilk seminerlerimi vermeye başladım, 2007'de ilk kitabım, 2008'de ikinci ve üçüncü kitabım çıktı. Onları o zamanki bilişimle, yapmış olduğum geçmiş hayat çalışmalarını anlatarak yazdım. Bugün ise farklı teknikler uyguluyorum, basit, anlaşılır, kolay uygulanır yöntemlerden yanayım, asıl meselenin insanların bu çalışmaları kendi kendilerine yapmaları gerektiği konusu olduğunu biliyorum. Bunun birkaç sebebi var:

1. Bir kişi başka birine kendisiyle ilgili bir şeyi anlattığında kendi filtrelerinden geçirip anlatıyor (dolayısıyla eksik ya da abartılı olabiliyor).
2. Dinleyen kendi filtrelerinden geçirip dinliyor,

kendi korkuları, hayatındaki izdüşümleri doğrultusunda dinliyor (dolayısıyla eksik ya da yanlış anlıyor, tanı koyuyor, yönlendiriyor).

3. İnsanlar dertlerini anlatırken yazmıyor, halbuki yazıya döktüğünüzde çok şey fark ediyorsunuz (hatta mümkünse el yazısı, zira o esnada sürekli işleyen zihin yavaşlıyor).
4. İnsanlar dertlerini anlatırken onları büyütüp acıyla beslenme gibi bir yola sapabiliyor.
5. Anlatım süresi bittiğinde insan o konuyla bir daha ilgilenmesinin gerekmediğini sanıyor.
6. Anlatacak kişi bulamayanlar ne yapacak?
7. Anlatacak kişileri otorite konumuna koyma tehlikesi var.
8. Çok kolay hoca-mürit ilişkisi ortaya çıkabiliyor ve bu başlı başına bir açmaz.
9. En önemlisi de kişi genellikle gözleri açık anlatıyor (oysa iç bağlantı için gözleri kapatmak gerekir).
10. Derin nefes alıp vermeyi ve beklemeyi unutuyor.

Kendinizi keşfetmek ve iyileştirmek ise zannedildiğinden çok daha kolay. Önce kendinizi iyileştirmeye niyet edin, sonra:

Diyelim bugün veya geçmişte acı verici bir olay yaşadınız. Önce olayı yazın, tam olarak ne oldu ve siz neler hissettiniz? Neler yaptınız ya da yapamadınız? Sonra gözlerinizi kapatıp kendinizi rahat bırakın ve bir tiyatro salonunda oturup sahnede demin yazmış olduğunuz (başınızdan geçmiş olan olayın) oynandığını görün, oynayan olarak da yine kendinizi görün. Biraz izledikten sonra (yine gözleriniz kapalı) o sahne bir süreliğine dursun ve siz düşünmeye başlayın, senarist siz olsanız o sahneyi nasıl baştan yazardınız? Ancak burada dikkat etmeniz gereken şey, sadece kendi rolünüz için senaryoyu baştan yazabilirsiniz. Diğerleri yine aynı oyunu oynuyor olsunlar.

Bulduklarınızı gözlerinizi açıp yazın, sonra yine gözlerinizi kapatıp senaryonun yeni şekli ile oynanan oyunu izleyin. Sizin değişmiş senaryonuzu sahnedeki siz oynarken diğer oyuncuların da sizin oyununuza uyum sağladıklarını ve kendi oyunlarını size göre değiştirdiklerini görün. Burada yine dikkat edin, siz onların oynamalarını istediğiniz gibi hayalinizde oynat-

mayın, onların kendiliğinden değiştiğini görene kadar kendi oyununuzu değiştirin. Tam olarak sahne sizin istediğiniz gibi olduğunda sahnedeki siz olduğunuzu hissedin ve oradaki siz neler hissediyorsa onları duygu olarak hissedin.

Bu çalışmayı yaparken tıkandığınız yerlerde bir kere derin nefes alıp verin ve kendinizi rahat bırakın. Tarafsız ve yargısız olmaya özen gösterin. Kendinizi dışarıdan görebildikçe "Ben yapmıyorum ki" dediğiniz birçok şeyi yaparken göreceksiniz kendinizi ve gördükçe iyileşme başlayacak.

İlk gittiğim seminerlerde hocamızın "Gözlerinizi kapatın ve yalan söylediğiniz zamanlara bakın" dediğinde gözümü de kapattığım halde, derin nefes alıp verdiğim halde ilk günlerde hiçbir sahnemi göremedim, e ben doğrucu Davut'tum ya, ne yalanı?

Önce ufak ufak beyaz/pembe yalan dediğimiz cinsten olan yalanları söylerkenki hallerimi gördüm. Mesela bir arkadaşım bana telefon açıp "Sinemaya gidelim mi?" diye sormuş, ben de "Yok canım bana misafir gelecek" demişim. Aslında misafir filan gelmeyecek, sadece onunla gitmek istemiyorum ya da onun dediğini yapmak istemiyorum ya da sinemaya gitmek

istemiyorum, her ne ise, doğrusu bunlardan biriyken ben tutup "Misafir gelecek" yalanını uyduruyorum. Peki neden? Gözüm kapalı bakmaya devam ediyorum, burada kendime dışarıdan bakıyorum, sanki o günkü ben canlanmış karşımda duruyormuş gibi, merakla bakıyorum neden doğrusunu söylemiyor da, yalan söyleme ihtiyacı duyuyor diye. Başlıyorum fark etmeye (işte farkındalık denen şey bu, kendini fark edebilmek) o günkü ben "Bugün sinemaya gitmek istemiyorum" derse arkadaşını reddettiği için karşısındakinin ona kızacağını veya alınacağını zannediyor. Kızarsa/alınırsa eylem olarak ya küsecek ya da arkasından konuşacak ya da huzursuzluk çıkaracak ya da kinlenecek ya da beni artık eskisi kadar sevmeyecek vs vs gibi bu liste uzayıp gidiyor. Bütün bunlar benim o andaki korkularım ve korkularımın bana zannettirdiği gelecek senaryolarım. O zaman gözlerim kapalı, karşımda duran o günkü kendime bakıyorum ve o benim canım, ciğerim mesela kızım olsaydı onun neyi bilmesini isterdim diye kendime soruyorum. Bu tıpkı küçük bir çocuk elindeki legoları doğru düzgün takamadığında şefkatle bakarsınız ve "Ah, şu küçük parçayı bir ters çevirse takıverecek" dersiniz ya, ona benziyor. Karşımdaki kendim o gün daha bir çocuk benim gözümde, o neyi bilse rahatça ve sevgiyle sadece ve sadece doğru-

yu söyleyebilir? Zira dangıl dungul, sırf söylemiş olmak için doğruyu söylemek-altta bütün bu korkular olduğu için- karşımızdakinin gerçekten kırılmasına/alınmasına/kızmasına yol açar.

Gözlerimin önündeki kendim bütün bu korkuların sanal olduğunu fark etse sevgiyle doğruyu söyleyebilecek, haydi o zaman onun duygusuna gireyim (o olduğumu hissedeyim) ve bunların birer zannetme olduğunu hissedeyim. Hücrelerim doğruyu ve sevgiyi hatırlasın. Şimdi tekrar oturduğum yerden kendime (hep gözlerim kapalı) bakayım ve şimdi telefonda o günkü arkadaşıma tam içimden geçeni rahatlıkla ve gülümseyerek söyleyebiliyor muyum diye bakayım. Söyledim, peki arkadaşım ne yaptı? "Peki canım" dedi. Tamam o zaman oldu. Eğer hayalimde ben doğruyu söylediğimde arkadaşımın yumuşak bir şekilde benim cevabımı kabul etmemiş olduğunu hissediyorsam demek ki bende düzeltilmesi gereken bir zannetme daha var, oraya bakıyorum. Mesela zihnimde "Kendine başka bir sinema arkadaşı bulacak, bir daha bana teklif etmeyecek" gibi bir düşünce yakalayabilirim ve onun da sanal olduğunu, gerçekle alakası olmadığını kendime anlatırım. Yine hayalimde arkadaşıma sevgiyle "Hayır" demeyi denerim. Olduysa tamamdır. O zaman gerçek-

liğim değişir; hem evren benim o gün doğruyu söylemiş olduğumu zanneder hem de ben bir sonra gelen deneyimde farklı bir insan olarak neyi nasıl diyeceğimi hücrelerime tanıtmış olurum.

Bu çalışma yazdığımda uzun gibi durdu ama aslında çok basit, sadece bir kere deneyin, göreceksiniz. Yapacaklarımızı adım adım yazacak olursam:

1. Önce rahat bir yere oturup gözlerimi kapatıyorum.
2. Kendime dışarıdan bakıyorum (hangi konuda istersem, tercihan etrafta gördüğüm ve beni rahatsız eden olaylar esnasındaki hislerime bakıyorum ve önce bir genel resmi görmeye çalışıyorum).
3. Ya karşımdakinin yaptığından ne anlayacağıma ya da kendimde bulduğum saçma (mantığa ve doğal dengeye uymayan) davranışı neden yaptığıma bakıyorum.
4. Sadece ve sadece kendime bakıyorum, "Diğerleri şöyle şöyle yapsaydı" diyorsam bu, diğerlerine baktığımdandır. Sadece kendime bakıyorum.
5. O günkü ben olarak neyi bilirsem öyle davranmam?

6. Bilişim değiştiğinde oradaki ben olarak doğal (rasyonel akılcı) davranışa geçtiğimi (duygusuna girerek) hissediyorum.

Böylece geçmişteki o anım değişmiş olur, o taktirde buradaki bende değişim başlar. Ben bunu Icloud dedikleri bulut sistemine benzetiyorum. Bireyin bütün bilgileri (DNA'sına kayıtlı tüm bilgiler) bulutta saklıyken siz yukarıda anlattığım bu çalışmayı yaptığınızda tüm aletlerde kayıtlarınız değişiyor☺. Böylece sadece fark etmekle kalmıyorsunuz, her ne kadar fark etmek çok değerli ise de, değişmeye başlıyorsunuz. Değişmenizle birlikte yaydığınız enerji değişiyor ve sizin gerçekliğiniz, bir anlamda paradigmanız değişiyor ve olayların akışı başka bir hal alıyor. Çalışmalarımı bu şekilde yaptıkça üç konuda temel değişiklikler yaşadım: Sağlık, para ve ilişkiler.

Dünyada hangi probleme bakarsanız bu üç konu içinde döndüğünü görürsünüz: Sağlık, para, ilişkiler.

Özgürlük

En büyük özgürlük bana göre "Hayır" demek istediğiniz yerlerde "Hayır";

"Evet" demek istediğiniz yerlerde de "Evet" diyebilmektir, tıpkı üç yaşında bir çocuk gibi.

Gözlerimizi kapatıp yapacağımız çalışma bu konuda içimizden geleni diyememiş olduğumuz birçok sahne bulmamıza sebep olabilir maalesef ama ne kadar çok bu konuda zaman harcarsanız o kadar geleceğinizi kurtarmış olursunuz. Bir sahneyi dönüştürmek bile bir an sonranızı değiştiriyor. O sırada kapıdan giren patron size ücretsiz olarak mesaiye kalmanızı rica etmekten vazgeçti, bir anda sizi fazla sömürdüğünü fark etti bile☺. Icloud devrede☺. Icloud için bundan sonraki bölümlerde **üst akıl** terimini kullanacağım.

Aslında kötü insan diye biri yok bence, herkes (ne yaptığını bile bilmeden) bir başkasının enerjisine göre davranıyor. Siz değişince etrafınızdaki kötü (!) İnsan da ya kendiliğinden hayatınızdan yok oluyor ya da tamamen değişiyor, başkalarına eskisi gibi olsa da. Denedim ve hep öyle oldu.

Bu noktada çocukların maruz kaldığı kötü muameleyi sorduğunuzu duyar gibiyim. Bu konuda da iki türlü bakmanızı öneriyorum:

1. Sizi etkileyen ne varsa, hayatınızda başa çıkamadığınız bir kişi ya da televizyonu açtığınızda gördüğünüz bir sahne; savaş, tecavüz, intihar, her ne varsa, sizi etkiliyorsa, yani acı, korku, hüzün, öfke hissediyorsanız bilin ki sizin o konuda oturup içsel olarak çalışmanız gerekiyor. Olan hiçbir şey boşuna olmuyor ve tesadüfen karşımıza çıkmıyor. Dolayısıyla evrenin/üst aklın size içinizi işaret etme yöntemi olarak konuyu ele alın ve kendinizi dönüştürün.

   Şöyle bir örnek vereyim:

   Diyelim TV'de tecavüze uğramış bir çocuğun haberini gördünüz ve içinizden bunu yapanı neredeyse öldürmek geldi:

Neye üzülmüş/sinirlenmiş iseniz (buradaki örnekte çocuğun durumuna olduğunu görüyoruz) o durumu ben hayatımda nerelerde yapıyorum diye bakacaksınız.

Önce yapılan işlemi tarif edelim: Tecavüz: Bir kişiye rızası olmadan zorla bir şey yapmak. Şimdi oturdunuz bir yere ve gözlerinizi kapatıp derin bir nefes alıp verdiniz ve kendinizi görmeye niyet ettiniz. Siz bu hareketin aynısını nerelerde yapıyorsunuz? (Bir kişiye rızası olmadan zorla bir şey yapmak hareketini) Bir de baktınız, çocuğunuza şimdilerde veya geçmişte (hiç fark etmez) zorla yemek yediriyorsunuz, alın size aynı enerji, onun rızası olmadan ona zorla bir şey yapıyorsunuz. Oradaki kendinize fark ettirin ki iyi bir şey yapmıyor, bakın bakalım, oradaki siz ne zannediyor, çocuk yemezse açlıktan ölür mü zannediyor? Bu doğru mu peki? Yememiş ve ölmüş mü? Demek ki bu sizin zannetmenizmiş, haydi bu zannetmeyi bırakın bir kenara. Sonra bakmaya devam edin, oradaki siz neyi bilse o yemekleri çocuğunun ağzına öyle tıkıştırmayacak? İyi bir şey yapmadığını bilse, değil mi? Oradaki haliniz otomatiğe takmış, iyi bir şey yaptığını zannediyor. Şimdi derin

bir nefes alın verin ve oradaki kendinizin bunları anlamış haliyle hayalinizde çocuğunuza istediği kadar yeme izni verin.

2. Diğer bir bakış açısı da çocukları çocuk zannetmeyi bırakmaktan geçiyor, onlar da evrende çok gelişmiş ruhlardır. Üstelik sizden ve benden daha çok her şeyin farkındadırlar. Üstlendikleri rolleri bilerek ve isteyerek (içsel ve ruhsal olarak) üstlenirler. Ancak bu konu bu kitabın konusu değil.

Biz dönelim yine özgürlüğümüze açılan kapıda "evet" ve "hayır"larımızı incelemeye. Bazen sırf sorumluluk almamak için istediğimizin arkasında durmayız ve ne "evet" ne de "hayır" deriz. Mesela eşinizle bir seyahate çıkacaksınız, ne istediğinizi tam olarak ifade etmezsiniz de (çünkü istediğinizden emin olmamışsınızdır ya da eşiniz gittiğinde beğenmezse diye bir endişeniz vardır) eşinizin yaptığı programa (biraz da burun kıvırarak ve ağzınızın içinden başka bir program mırıldanarak) razı olursunuz. Sonra da gittiğinizde en ufak bir terslikte "Ben sana demiştim" kartınızı kullanırsınız ve eşinizin başının etini yemeyi sorumluluk almaktan daha kolay bulursunuz. Hatta hep onun istedikleri oluyor diye de ayrıca sinirlenirsiniz. **Oysa**

hayatta hiçbir şey yoktur ki bizim isteğimiz dışında olsun.

Bir keresinde Bakırköy Cezaevi'nde bir seminer vermiştim. Çok kalabalık bir salonda kadın mahkumlara "İstemediğiniz hiçbir şey gerçekleşmez, ne yaşıyorsanız siz içsel olarak istemiş olduğunuz içindir" diye anlattım. O zaman okuma yazması bile olmayan bir sürü kadın gözlerini kapatıp gerçekte neden kendilerini oraya attırdığını bulmaya başladı, kimi orayı dışarıya göre daha güvenli bulduğunu, kimi sosyal ortamından, kimi bedava yaşamak istediğinden kimi de kocasından kurtulmak için olduğunu buldu. Seminerin başlangıcı ile sonunda öyle farklıydılar ki, hepsini tek tek öpmek geldi içimden. Adeta derin uykulardan uyanmışlardı, gözlerinde tüm evrenin yıldızları parlıyordu.

Nörologların tespitlerine göre beynimiz altı katmanda çalışıyor ve biz fark etmeden bir sürü plan ve program yapıyor. Bu konuda 'Descartes' Error' adlı kitabın yazarı olan ünlü beyin cerrahı Antonio Damasio'nun Youtube'da da harika açıklamaları var. Descartes'ın yanıldığı noktanın duygu ve düşüncenin birbirinden bağımsız olduğu noktası. Damasio kitabında bu ikisinin birbiriyle olan alakasını anlatıyor.

Ben de hep duygularımdan yola çıktım, beni rahatsız eden bir duyguyu yakalayıp onun hangi düşünce kalıplarımdan kaynaklandığını buldum. Zira zihnimizden geçen olumsuz düşüncelerin farkında bile değiliz, onlar kafamızdaki saçlar gibi bize doğal geliyor. Oysa beynin 'celebral cortex' denilen tabakası bir ağacın kökü ve dalları gibi, bir çekirdek düşüncenin saçakları uzayıp gidiyor. Neyi hayal edersek edelim ve olmuş gibi o hayali yaşayalım, bir başka deyişle o hayali gerçekleştirelim, o dallar gibi uzanan sinyalizasyon sistemi kendi içindeki olumsuzluk yüklü zihin kalıpları ile yarattığımızı da bozacaktır.

Beynimizin çalışma prensibi doğrultusunda zekamız gelişiyor, kısaca dört işlem gerçekleşiyor, çıkarım, planlama, hafıza, algı. Böylece inanç sistemimiz oluşuyor, her konuda bazı şeylere inanıyoruz. Bunların bir kısmı iyi ve faydalı, "Ben ne yersem yiyeyim, kilo almam" diyen bir kişi buna inanmış olduğu için kilo almaz ve ne güzel. Ancak birçok inancımız da faydasız ve zararlı, "Dünya çok tehlikeli bir yer" gibi.

Bütün inançlarımıza göre de davranış kalıpları geliştiriyoruz. Sonra da herhangi bir olumsuzlukta kendimizin şanssız olduğundan ya da haksızlığa uğ-

radığından filan söz edebiliyoruz. Ben bunu şöyle tarif ediyorum: hepimizin içinde bir manyak var ve yaptığımız içsel çalışmalar o manyağı ebelemekten ibaret. Burada önemli bir ayrıntı: O manyak aslında bizim iyiliğimiz için çalıştığını zannediyor, haydi gelin ona da **ego akıl** diyelim. Başlangıçta onun kaygısı sadece hayatta kalmak, sonraları güvende olmak kadar var olmak, önemli olmak, güçlü olmak, saygıdeğer olmak da onun başlıca dertleri oluyor. Bu da dünyanın tehlikelerle dolu bir yer olduğu varsayımından geliyor. Anne ve babalar bir ebeveynlik okulu olmadığından bilinçsizce çocuğunu korumak adına sürekli uyarılarda bulunuyor. "Koşma düşersin" "Kenara gitme", "Üfleyerek ye", "Sarkma", "Zıplama, kusacaksın şimdi" gibi komutlarla yetişen çocuk yaşam sevincini kaybettikçe ve kendisi için endişelenmeye başladıkça anne/baba artık o çocuğun kendisine bakabileceğine kani olur ve uyarılarını bir miktar azaltır. Hatta kendini alamayıp hiç azaltmayanlar da vardır. Bu tutumun çocuğun iyiliğine olduğu zannedildiği için çocuğun aslında korkularla bezendiğini ve hayat boyu içindeki o korkularının ego akıl olarak iş başında olacağını bilmezler. Bu şekilde zannetmelerimiz alır başını gider.

Zannetmelerimiz ya çok tekrar edildikçe ya da fik-

rine çok önem verdiğimiz biri tarafından söylendiğinde şekil alıyor. Çok sevdiğimiz ve fikirlerine saygı duyduğumuz biri bir şeyi bir kere bile söylese, diyelim: "Bu sene grip çok salgın" diyor, bir an onun dediğine inanırsak, bu bizim gerçekliğimiz oluyor ve bilin bakalım o sene griple ne kadar boğuşuyoruz? Dolayısıyla bunun farkında olun. Bir yandan içsel temizlik yaparken bir yandan da kirlenmeyin. Bunun en kolay yolu da antenlerinizin açık olmasıyla mümkün. Mesela ben böyle negatif bir cümle duyduğumda onu içime almak yerine hayalimde tenis raketiyle o cümleye bir vuruyorum, artık nereye giderse☺, uzaya mı gider, başkası beğenir alır mı, o benim konum değil.

Burada belirtmek istediğim bir konu daha var:

Kendimizi incelerken aynı konuya meraklı bir arkadaşınız/tanıdığınız/yakınınız/ akrabanız olur ise hayat sizin için çok güzel olur, zira kendinizde bulduklarınızı birbirinizle paylaşırsınız, böylece bir sinerji oluşur, konuyla ilgili konuşmak da farkındalığınız açısından çok faydalıdır. Ancak unutmayın ki bu bir yarış değildir ve en aydınlanmış olan kişi diye biri yoktur. Her ne kadar Krişna Murtiler, Dalai Lamalar, Osholar bu konuda üstatlar olarak gözüküyorlarsa da gelip şehrin ortasında akrabalarının içinde yaşasınlar

veya Maslak'taki işyerlerinde çalışsınlar da öyle görelim üstatlıklarını derim☺. Yoksa öyle dağların tepesinde küçük dağları ben yarattım diye dolaşırken üstatlık kolay☺.

Onu öyle yapma, daha çok sev, kızma, evin yansa sakin kal vs vs

İyi, güzel de babam, ne yapacağız yani? Bir zahmet ne ve nasıl yapacağımızı birisi de yumurtlamış olsa!!!

Özlü sözlerle doğruyu söylemek yetmiyor. Mesela bana dünyadaki 7 milyar kişi karşıma geçip "İyi insan ol" ya da "İyi insan olmak gerekir" dese ne fayda? Ben olmadığımı fark etmedikçe ve daha da önemlisi **nasıl** olacağımı bilmedikçe!!!

Çok uzun bir yoldan geldim; anlamak, bilmek, uygulamak ve sonucunu almak benim için iğneyle kuyu kazmak gibi oldu. Bu kitap bütün anladıklarımı ve kendi üzerimde uygulayarak mükemmel sonuçlar aldıklarımı sizlerle paylaşarak ve adeta sizlere hap yapıp vererek yazılıyor, gerisi size kalmış. İster Osho okuyorum diye hava atın, isterseniz de sessiz sedasız içinize dönüp kendinizi keşfedin.

Kendinizi keşfetmek için öyle çok veri var ki; diyelim uçağı kaçırdınız, "Kader, kısmet" deyip gülebilirsiniz, kendinize kızıp öfke ve çaresizlikle kıvranabilirsiniz ama asıl sormanız gereken soruyu ıskalamış olursunuz. Burada en doğru soru: "Oraya neden gitmek istemiyorum?" Gözlerinizi kapattığınızda size cevaplar gelmeye başlayacaktır. Bilinçaltı, bilinçüstü diye ayırmayı bıraktım, bütün cevaplar benim içimde, soruyu sorduğum anda işlemci çalışmaya başlar ve kendimden gizlediğim zannetmelerim ve onlara bağlı korkularım bir bir su yüzüne çıkar, ben de onları dönüştürürüm.

İyi olmak da kötü olmak da benim elimde, bundan daha büyük özgürlük olabilir mi?

Buraya nasıl geldim?

Küçüklüğümden beri kitap okumayı çok severdim. Türkçe kitapların yanı sıra İngilizce ve Almanca da okurdum, yurt dışına gittikçe Türkiye'de olmayan kitaplardan almak isterdim. Seksenli yıllarda Türkçe'ye çevrilmiş ya da Türkçe olarak yazılmış kişisel gelişim kitapları yoktu. Sonradan Shirley MacLain'in kitapları gelmeye başladı. Out On A Limp adlı kitabı "İçimdeki Yolculuk" olarak Türkçe'ye çevrilmişti, o ve ona benzer kitapları okudum. En çok sevdiklerim arasında The Road Less Travelled -"Az Seçilen Yol/M. Scott Peck" vardı.

O kitapların ufkumu genişlettiği bir gerçekti ancak herhangi bir yöntem vermedikleri için bende pek de bir değişiklik olmamıştı. Daha çok bilgi seviyesinde, ayaklı kütüphane gibi gezmiştim bol bol.

Aradan yıllar geçti ve ben ilk eşimden boşandıktan sonra doksanlı yıllardan 2002'ye kadar sağlık, ilişkiler ve para konusunda düşüşe geçtim.

Yaş ilerledikçe sağlığımın bozulmasını normal karşılıyordum. Marmara bölgesi 1999 yılında büyük bir deprem felaketi geçirmişti ve genel olarak kötü olan ekonomi daha da kötüleşmişti. Hem sağlık hem de ekonomik problemlerim varken nasıl doğru dürüst ilişkilerim olabilirdi ki? Yine de bir şekilde hayatla başa çıkabildiğimi, güçlü ve donanımlı olduğumu düşünüyordum.

Doksanlı yıllarda Almanya'dan gelmiş bir reiki hocasıyla tanışmıştım. Onun seminerine katıldım ve inisyasyon ile tanıştım, henüz reiki diye bir şeyi dünya pek de bilmiyordu. Daha sonra hızımı alamadım, reiki master oldum. O zamanlar ellerimden çıkan enerji ile hem kendimi hem de başkalarını iyi edebildiğime inanıyordum. Sonraları anladım ki, bu da değil. O enerji meselesi bir müddet insanı rahat ettiriyordu, aspirin almak gibi bir etkisi vardı, ancak asıl problem herkesin zihninde yattığı için bir müddet sonra sağlık yeniden bozuluyordu. Reiki; su basmakta olan bir odayı havlularla temizlemeye çalışmak gibiydi, suyun aktığı vanayı gidip kapatmıyordu. Bunun farkındaydım ama

yerine koyacak herhangi bir alet kutum olmadığından bununla idare ediyordum.

Bir gün bir arkadaşım üç günlük bir seminer tavsiye etti, hocaları yurtdışından gelmişti ve arkadaşıma çok faydası dokunmuştu. O zamanki eşimle birlikte o seminerlere katıldık. Orada bazı süreçler yaşadık ve insan denen varlığın ne kadar karmaşık olduğunu fark ettik. Mesela eve gittiğimizde aynanın karşısına geçip kendi gözlerimizin içine bakmamızı söylemişlerdi, denemiştim ve çok zorlanmıştım, tuhaf bir şekilde kendi gözlerime bakamıyordum. Başka bir süreçte de mesela katılımcıların tümü ayağa kalkıp salonun içinde dolaşmaya başlıyordu ve karşılaştıkları kişilere bakıp "Sana güveniyorum" "Sana güvenmiyorum" "Sana güvenip güvenmeyeceğimi bilmiyorum" diyordu. Süreç sona erdiğinde neler hissettiğimizi paylaşırken fark ediyorduk ki bu güven denen mesele neye göre, kime göreydi? Seminer boyunca kafamızda bir sürü soru işareti oluşuyordu. Bu, bir bakıma bizde bir farkındalık yaratması açısından çok iyi bir şeydi ama diğer taraftan da bu farkındalık ile ne yapacağımızı bilememenin verdiği huzursuzluğa yol açmıştı. O zamanki eşim eskiden de içki içerdi ama bu seminerlerden sonra içki konusunu abarttı ve geceleri sabahlara kadar sokaklarda dolaşmaya başladı.

Yine o günlerde üniversitede profesör olan bir akrabam eşini kaybetmişti, bir gün onunla bir araya geldik ve bana gitmiş olduğu bir başka seminerlerden bahsetti. Ona iyi gelmişti. Neden denemiyorduk? Tek düşündüğüm benim ihtiyacımın olmaması, eşimin gitmesi gerektiğiydi.

Böylece eşimin kendini geliştirmesi ve iyileştirebilmesi için onunla birlikte seminerlere gitmeye başladım. Başlangıçta söylenilenleri yapsam da sadece orada bulunduğum için yapıyordum. Haftada bir akşam iki saat olan bu seminerler benim hoşuma gitmeye başlamıştı, onun ise pek alakası yoktu, birkaç seferden sonra bıraktı zaten.

Bense anladıkça uyguluyor, uyguladıkça sonuçlarını görüyor, gördükçe devam ediyordum. Önüme gelene bu seminerleri tavsiye eder olmuştum. Anladıklarımın başında her şeyin tek sebebinin kendim olduğu geliyordu. Bu bakış açısı benim için (o kadar kitap okumuş olmama rağmen) çok yeniydi.

Yıllarca bu anlayışın ışığında kendi üzerimde çalıştım. Kendimi suçlamadan sadece o günkü beni inceleyerek, anlayarak ve dönüştürerek yola devam ettim. Önce sağlığımda iyileşme başladı, midemdeki ülser

sonsuza kadar bana veda etti. Sonsuza kadar olduğunu biliyorum, çünkü hastalığı kendimin nasıl oluşturduğunu anladım ve buna gerek olmadığına ikna oldum. Uyku kalitemin eksikliğinden dolayı Restless leg syndrome/Huzursuz bacak sendromu dedikleri bir hastalığım vardı, bebek gibi uyumaya başladığım için hiçbir yerimde ağrı kalmadı. Sık sık grip olurdum, aşı da olsam fayda etmezdi, gribin aslında içsel ağlama olduğunu anladıktan sonra neye ağladığımı bulmayı öğrenince gribe ihtiyacım kalmadı ☺. Hayatım boyunca kabız olduğum ve denemediğim ilaç, bitki, yağ kalmadığı halde bu konuda bir arpa boyu yol gidememişken geçmişi bıraktıkça bağırsak sistemimin normale döndüğünü gördüm. Ben sadece bana denilenleri kendime göre bir disiplin içinde uyguluyordum, bir yandan hastalıklarım geçiyordu, bir yandan işlerim ve ilişkilerim düzeliyordu.

O zamanlar bir emlak şirketim vardı ve işlerim çok yoğun olduğu halde finansal bir krizin içine girmiştik. Gün boyu bir yandan yeniden kazanmak için, diğer yandan birikmiş borçları kapatmak için ve eleman açığımızdan dolayı çok ama çok koşturuyordum. Yine de sabah uyandığımda veya akşam uyumadan önce biraz kendime bakıyordum. Bakacak çok konum vardı, so-

nuçta problemli bir aileden gelmiş, bir evliliği iki çocuğum elimde kalarak bitirmiş, sonraki evliliklerimi de beceremeyiş biriydim. İş hayatım ve sağlığım berbattı ve ben çok ama çok sinirliydim. Sokaklarda insanlarla kavga etmem yetmezmiş gibi, polislerle kavga edip karakollara bile düşmüşlüğüm vardı. Oldum olası yanımda çalışanlar evde, iş yerinde benden çok korkarlardı. Ne kendime ne de başkasına nefes alacak alan bırakmazdım, son derece kontrolcü, mükemmeliyetçi, kısaca delinin tekiydim. İşin en kötü tarafı bu çalışmalarla kendimi inceleyene kadar bunun normal olduğunu zannederdim, hayat zor bir şeydi ve çok mücadele gerektiriyordu, bir de insanlar beş para etmezdi!

Baktım ki çok konum var, ben de her gün olan olaylardan (beni kızdıran, üzen olaylar) yola çıkmaya ve onları incelemeye karar verdim. Mesela o gün birisiyle kapışmışım, akşam duşumu alıp odama çekiliyordum ve rahat bir yere oturup gözlerimi kapatıyordum. Biraz rahat nefesler alıp veriyordum ve gözümün önüne o günkü olayı getiriyordum. Tarafsız bir gözle önce olayı bir tiyatro gibi izliyordum. Bu çalışmada ne olduğunu incelemek ve anlamak için tarafsız olmak (olayın duygusuna kapılmamak) çok önemli. Sonra hangi noktada sinirlenmeye başladığımı tespit

ediyordum, o sinirimin altında hangi korkularımın olduğunu fark ediyordum. Görüyordum ki öfke tamamen korkularımızın sonucu oluşan bir tepki. Mesela haksızlığa uğrama (haklı çıkamama) korkusu, yenilme (kazanamama) korkusu vs. gibi korkularım var, onları tek tek sevgiye dönüştürüyordum. Her ne kadar bugün o yöntemle çalışmıyorsam da o zamanlar işe yarıyordu, en azından neyi neden yaptığımı fark ediyordum ve korkularımın sanal olduğunu, beni ele geçirdiklerinde onları sevgiye dönüştürmenin elimde olduğunu anlıyordum.

Bugünkü yöntemimde ise yine günlük yaşadığım olayları ele alıyorum, ancak korkuları değil düşünce kalıplarını inceliyorum, "Kimse beni dinlemiyor" gibi. Bu sefer o kalıplardan dolayı o aksiyonları almış olduğumu fark ediyorum ve o kalıpların da aslında gerçek olmadığını, sadece bir yerlerde benim gerçeğim haline gelmiş olduğunu fark edene kadar çalışıyorum.

Rahat bir yere oturup, gözlerimi kapatıyorum, derin nefes alıp veriyorum. Sanki bir tiyatro koltuğunda oturuyormuşum gibi kendimi hayal ediyorum. Perde açılıyor, oyun başlıyor, o günlerde benim canımı sıkmış olan olay sahnede oynanıyor. Sahnede kendimi bir oyuncu olarak seyrediyorum. Bakıyorum, bu oyun

ne üzerine? Senaryo nasıl yazılmış? Beni oynayan başka türlü davranabilir miydi? Neyi bilse başka türlü davranırdı? Birden fark ediyorum, oradaki ben diyelim kendine biraz daha güvense ve söylediğini inanarak söylese oyunun akışı değişecekti. O zaman yine oradaki beni inceliyorum, neden söylediğine inanmıyor? Laf olsun diye mi söylemiş? Bu sefer oradaki benin asıl niyetini fark ediyorum, diyelim sadece ilgi çekmek için konuşmuş. Peki ilgi çekebilmiş mi? Hayır mı? O halde neyi bilse lüzumsuz konuşmazmış. Hımm, öyle ilgi çekemeyeceğini bilse, ilgi çekmeye ihtiyacının olmadığını bilse, ilgi çekmek için yapılan her hareketin sonunda ilgisizliğe yol açtığını bilse, çünkü altında ilgi görememe korkusu olduğu için onu ektiğini ve ilgi görememeyi biçtiğini anlasa… Hım, hım hımmm… anladım. Şimdi de o sahnedeki benin duygularına girip yani ben o olup, o günkü halimi içimde hissedip bu yeni anlayışımı hissedeyim. O günkü anımın doğru bilişi ile duygusunu hissettiğim an bütün hücrelerim bunu hatırlar ve sanki ben o günkü olayda doğru tepkiyi vermişim gibi evren kabul eder. Böylece geçmişim değişmekle kalmaz ben değişirim, benzer bir olayda bütün hücrelerim bu tepkimeyi hatırlar. Böylece ben bir gün öncekinden daha iyi ve rasyonel biri olarak yoluma devam etme imkanı bulurum.

Mutluluk

Hani atların önüne bir havuç bağlanır ve ona erişeceğini zanneden at daha hızlı koşar ya, işte mutluluk da tıpkı onun gibi… Var zannettiğimiz ve bizim ancak dış koşullarımız iyileşirse erişeceğimizi zannettiğimiz bir haldir mutluluk. İyi okursak, iyi bir işimiz olursa, çok paramız olursa, iyi bir eş bulursak, iyi çocuklarımız olursa, iyi bir evimiz, iyi bir arabamız, iyi kıyafetlerimiz, iyi dostlarımız… Hatta bunların hepsi bir arada olursa mutlu olacağımızı sanırız. Genelde de hepsi bir arada olmaz ve biz hep olmayanlara takılırız. Hepsi bir arada olduğu bir zamanımda öyle mutsuz öyle mutsuzdum ki bir terapiste gitmek zorunda kaldım.

Yirmi beş yaşlarımdaydım, zamanın en zengin ailelerinden birinin oğluyla evliydim. İki çocuğum vardı, şahane bir evimiz, arabalarımız, yatımız, dostlarımız, harika bir işim vardı. Kısacası hayatta sahip

olmayı arzu edebileceğim her şeye sahiptim. Ama bir o kadar da mutsuzdum. Eşimi on beş yaşımdan beri tanıyordum ve on yıl içinde ilişkimiz bayatlamıştı. O daha çok erkek arkadaşlarıyla program yapıyordu, av, poker, futbol gibi benim uyum sağlayamayacağım merakları vardı ve evli bir erkekten ziyade yurtta kalan bir öğrenci havasında takılıyordu.

Akşamları evde poker partileri düzenleniyordu ve biz hanımlar koltuklarda uyuyakalıyorduk. Terapistim psikiatri alanında bir profesördü, ABD'de Erik Erikson'un yanında psikiyatri ve psikanalitik eğitimi almıştı ve kendi yazdığı kitapları vardı. Onun kitaplarını alıp okumaya başlamıştım ve beni çözmesi konusunda adeta ona yardımcı olmaya çalışıyordum. O kadar yavaş ilerliyorduk ki, ancak sekiz ay sonra benim üzüldüğüm zaman neden ağlamayıp bağırdığım konusuna gelebilmiştik. Şimdi benim için bu süreçte geçirdiğim sekiz ayı sekiz dakikada almak mümkün. Psikoloji bilimi ile ilgili düşüncelerimi ise ilerleyen zamanda paylaşacağım.

Sonunda boşuna para verdiğimi fark edip terapiyi bırakmıştım. O sıralarda doktorumun eşi intihar etmişti, "Terzi söküğünü dikemedi" diye düşünmüştüm.

Aradan yıllar geçti, bayat evliliğimi bir on yıl daha sürükledikten sonra otuz beş yaşımda boşandım. O sırada kızım 14, oğlum da 10 yaşındaydı, onların konuyla ilgili en az derecede sıkıntı çekmesi için Thomas Gordon'un etkili ana-baba eğitimi kurslarına katıldım. Orada 'sen' yerine 'ben' diliyle konuşmayı öğrendim. Sonradan bu konuda birçok kitap çıktı ve kurslar açıldı. İstediğiniz birini alabilirsiniz. Burada o tekniklere girmeyeceğim, zira bana biraz sahte geliyor. Başkalarını suçlamamayı öğrendiğimde zaten 'sen' diliyle konuşmaz oldum, sadece konuyla ilgili kendi duygu ve düşüncelerimi 'ben' diliyle ifade edebilir oldum. Ne kadar teknik öğrenirseniz öğrenin; neyi neden yaptığınızı incelemeden, o kalıbı nereden aldığınızı bulup dönüştürmeden hiçbir davranışınız sizin gibi olmuyor ve her türlü öğreti yama gibi duruyor.

Aynı zamanlarda reiki hocası olma yolunda ilerliyordum. Ancak aradığım mutluluk ile bir türlü buluşamamıştım. Yıllarla birlikte kızgınlıklarım, çaresizliklerim, hastalıklarım çoğalmıştı. Hala genç ve güzeldim ama içim yüz yaşında gibi hissediyordu ve yaşlanıyordum. Bu durumda zaten nasıl mutlu olabilirdim ki? Yaşlanıyordum!

Öylesine andan uzaktım ki, zihnim sürekli ya geçmişle kavga ediyordu ya da gelecek kaygısı taşıyordu. Gelecek için endişelenmezsem plan yapamam, kendimi çalışmaya şartlandıramam gibi geliyordu. Endişe sanki benim kamçımdı, hani o koşsun diye atlara vurulan…

Ne okuduğum kitaplar ne gittiğim kurslar ne de reiki benim bu durumumu düzeltmişti. Bir avuç mutluluk için defalarca evlendim, iş, ev değiştirdim. Ama mutluluk sanki sabun köpüğü gibi ellerimde sönüverdi her defasında… Yeniden başlama cesaretimden dolayı kendimi için için kutluyordum ve "Ben bir bırakma ustasıyım" diye de övünüyordum.

Ta ki, kendimi ciddi olarak ele aldığım yıllara kadar bu böyle sürdü gitti. Elli yaşıma yaklaşırken nihayet ayıldım☺. Birçok şekilde kendimi çalıştırmaya başladım.

İlk başlarda regresyon (geçmiş hayat) çalışmaları yapıyordum. Geçmiş hayatlarımı olduğu gibi bu hayatta anne karnındaki benden başlayarak içinde olduğum güne kadar bütün anlarımdaki beni çalıştırıyordum. Sonraları geçmiş hayat çalışmayı bıraktım. Çünkü bunun da çok uzun bir yol olduğuna karar verdim. İğney-

le kuyu kazmak gibiydi ve buradaki beni yeteri kadar dönüştürmüyordu. İçinde olduğum anda beni rahatsız eden bir şey varsa, onu anlamak için gözlerimi kapattığımda ve içime sorular sormaya başladığımda karşıma bu hayatımdan bir sahne gelirse onu çalışıyorum sadece. Bundan önceki hayatlarımla ilgilenmiyorum artık. Onların var olduğunu biliyorum, çünkü gözümü kapattığımda öyle çok başka hayatlardan sahnelerimi duygusuna girerek gördüm ki… erkek olduğum, sakat olduğum, savaşçı olduğum bir sürü sahnem var, ancak onlarla ilgilenmeme kararı aldım sadece. Bu hayatım bana hepsinin toplam verisini veriyor zaten. Ve böyle çalışmak çok daha kolay.

Mutluluğun ise yakalanacak bir şey olmadığını nihayet anlamıştım.

Çok mutlu olduğum, uçtuğum anlar vardı elbette, ancak bir o kadar da mutsuzluğun dibine vurduğum anlarım… Zira mutlu olan korkularımdı, onlar olduğu sürece mutsuzluğu da koyu koyu yaşıyordum.

Çalışmalarımı yaparken fark ettim ki ben bir öfke bağımlısıyım, acıdan zevk alıyorum ve en çok da kendime acıyorum. Kurban rolünü pek sevmişim. Bununla yüzleşmek canımı yakmıştı, kendimi güçlü, becerik-

li zannederken meğer içimden acınası haldeymişim. O zaman oturdum bu huyumu nasıl edindiğime ve ne işime yaradığına (yaradığını zannettiğime) baktım. Dedim ya, işimize yaradığını zannettiğimiz şeyleri yapıyoruz ve yaratıyoruz sadece.

Dolayısıyla en iyi soru: "Bu (hastalık/öfke/kavga/ nefret/ parasızlık vs) benim ne işime yarıyor?"

En iyi çalışma yazarak yapılıyor, önce gözlerimi kapatırdım ve kendime sorular sorar, o soruları ve cevaplarını gözümü açıp kağıda yazardım, sonra tekrar gözlerimi kapatır, duygularımı hissetmeye çalışır, o duyguyu nerelerde hissettiğime bakar, gözümün önüne gelen sahnelerdeki beni anlamaya, dinlemeye çalışırdım. Sonra da oradaki benin zannetmelerini fark eder, "O neyi bilirse rahat eder?" diye sorardım. Diyelim bir utanç yaşamışım, oradaki ben o konunun kimseyi ilgilendirmediğini bilse o utancı içinde hissetmeyecek, o halde oradaki beni bunu bilmiş haliyle hissederdim. Yani oradaki ben olarak ve yeni bilişimle duygusuna girer hissederdim. Böyle böyle, sahne sahne çalışarak kendimi dönüştürdüm. "Ne gerek var bu kadar uğraşmaya?" diye soracak olursanız, ancak şunu diyebilirim: **Yeni ben ile birlikte bütün enerjim, yaşa-**

dıklarım, sağlığım, maddi durumum, ilişkilerim pozitif yönde öyle bir değişti ki, anladım ki, ben değiştikçe her şey ama her şey, benim dünyam değişiyor. Olayların içinden sürünerek geçmek yerine su gibi akmaya başladım.

Mutluluğun Polyannacılık oynamakla, olayların iyi tarafını görmekle, "Ben zaten pozitif düşünüyorum", "Hiç kimse için kötü düşünmüyorum" vs demekle bir ilgisi olmadığını anladım. Bütün insanlık hallerinin bütün insanlarda olduğunu anladım. İçimde kabaran duyguları tanımayı, onların hangi hatıralarımdan dolayı tetiklendiğini ve beni hangi kalıplara sokmuş olduğunu bulmayı öğrendim. Doğal olmayı, **saf aklı** öğrendim. Çocuk gibi sevinebilmeyi, soru sormayı öğrendim.

Kendimden ve herkesten razı olmayı öğrendim. O an ne yaşıyorsam hayrıma olduğunu, bende tatsız bir duygu uyandırmışsa çalışma konumun gelmiş olduğunu fark etmeyi öğrendim. Hani Mevlana demiş ya, "Ya olduğun gibi görün ya da göründüğün gibi ol." Bunu söylemek kolay, bir de nasıl olacağını söyleseymiş☺. Dinler tarihini, din kitaplarını, felsefe ve psikoloji kitaplarını, çeşitli spiritüel kitapları, kişisel gelişim ki-

taplarını okuyordum, öyle çok bilgi ve öyle az yöntem vardı ki!

Yaptığım çalışmalarda çoğunlukla el yordamıyla devam ettim. Bazen bir karıncayı izledim saatlerce, karınca çok yüksekten de düşse yürümeye devam ediyor, onda düşünce yaralanma bilgisi yok. Ben de bildiklerimi bırakmayı, öğrendiklerimin yanlış olduğunu anlamayı çalıştım. Kendime kızmayı, acımayı bıraktım. Bunu bir başkası bana yapsa hoşuma gitmediğine göre neden kendi kendime yapayım ki?

Eskiden çok dalgın ve dağınık bir tiptim. Mesela buzdolabını açar uzun bir süre bakar, ne yapacağımı unutur kapatırdım. Hatta bir keresinde ayakkabılarımı ayakkabı dolabına koyacakken buzdolabına koymaya çalışırken yakalamıştım kendimi☺. Ofiste masamın üzeri darmadağındı ve o dağınıklığın temizleyici tarafından bozulmasını istemezdim, aradığımı bulamazdım o zaman. İnsanların isimlerini aklımda tutamazdım. Zihin temizliği de tıpkı yeni bir eve taşındığınız zaman yapmış olduğunuz temizliğe benzediği için, fazlalıkları, lüzumsuzları attığınız için doğal olarak zihnimde çok yer açıldı ve zihnimdeki düzen bütün hayatıma yansıdı. Hayatımda tanımış olduğum insan-

ların ki sayıları binlere varıyor, isimlerini hatırlar oldum. Hatta çok eskiden tanıdıklarımın bile isimlerinin aslında bende olduğunu ama ekrana yansımadığını ☺ fark ettim. Hepsini hatırlıyordum. Evim, ofisim **kendiliğinden** çiçek gibi tertemiz ve düzenli oldu. Benim fazladan bir çaba harcamama gerek kalmadı. Yapılması gereken işleri zamanında ve tam yapar oldum. En güzeli de yaptığım her işi kolayca yapar oldum. Sanki bir sihirli değnek değmiş gibi. Tek fark o değnek bir anda değmiyor, uzun süren içsel temizlik sonucu oluyor. Bir gün değişimi fark ediyorsunuz sadece ve o an içiniz gerçek mutlulukla doluyor. Kendinizin başarmış olduğunu fark ediyorsunuz. Kimse için değil, kendiniz için yaptığınızı ve kimse fark etmese de kendinizin fark etmesinin önemli olduğunu fark ediyorsunuz. Dünyada başka hiç bir insan yaşamasa da sizin için sorun olmadığını da…

Bir de şu başkasını mutlu etme çabalarımız var. Diyelim birisine yardım ettik, mesela parasız bir ailenin çocuğunu okuttuk, böylece onu mutlu ettik zannederiz, aslında bilemeyiz o bu şekilde mutlu mu oldu, dağda kalıp çoban olsa daha mı mutlu olacaktı? Küçükken çocuklarım mutlu olsun diye mesela çarşıya çıkardık, onların istediği şeyleri alırdık ama dük-

kandan çıktıktan iki dakika sonra kavga edip mutsuz olmayı becerirlerdi. Dolayısıyla kendimizi bile mutlu etmenin yolunu bulamamışken bir başkasını nasıl mutlu edeceğiz ki? O kişi mutlu olmaya karar vermişse oluyor, mutsuz olmaya karar vermişse de mutsuz oluyor. Benim ise burada bakmam gereken konu onu niye mutlu etmek istiyorum? Daha çok sevilmek için mi? Kontrol edebilmek için mi? Yalnız kalmamak için mi? İleriye dönük yatırım yaptığım için mi? Huzursuzluk çıkmasın diye mi? Ya da başka bir sebepten mi?

Sadece işimize yaradığına inandığımız şeyleri yaparız. Yapımız böyle. Mesela sigara içen biri "Sana ne faydası var?" diye sorduğumda bana iyi geliyor diyor ve başlıyor saymaya, "Rahatlıyorum," "Daha iyi nefes alıyorum," "Daha iyi düşünüyorum," "Bana eşlik ediyor" vs. Sonra her söylediğine gözlerini kapatıp bakıyor ki aslı astarı yok, hepsi sadece birer zannetme. Ancak o zannetmeler ona sigarayı içirtiyor. O cümlelerin aslında gerçeklikle alakası olmadığını, kendi kendine bunlara inandığını fark edince kişinin canı sigara istemez oluyor. Yani işine yaraması bitince sigara da bitiyor.

Dolayısıyla bir başkasının mutlu olmasının bana ne faydası var diye bakıyorum. O fayda zannettiklerim

de birer zannetme, o yüzden de kimseleri istediğimiz gibi mutlu edemiyoruz.

Yaptığımız çalışmaları artık hayatımızda olmayan kişiler için de yapabiliriz. Bir zamanlar onlarla yaşadıklarımız, onlar ölmüş bile olsa, bizim zihnimizde kalmıştır ve "Geçti, gitti" değildir! Bizde enerjisi kaldığı sürece zihnimizin trafiğini alt üst etmeye devam edecektir.

Hayatımdaki geçmiş anları inceleyerek kendimdeki dönüşümleri sağlamak benim için gerçek mutluluk oldu. Paradigma öyle bir değişti ki, mesela yolda elimi ne zaman havaya kaldırıp bir taksi durdursam şehrin en temiz arabası en efendi şoförüyle birlikte nazikçe önümde duruyor. Veya metroya bindiğimde ki çok biniyorum, etrafımda sadece birbirine gülümseyen, yer veren, o an içi güzel, dışı güzel insanlar oluyor sadece. Bazen bu durumu fark ediyorum ve gözüme yaş geliyor, mutluluktan.

Dışarıda gördüğüm her şey benim yansımam, içimde olan biteni dışarıda görüyorum.

Aşk

Bir zannetme daha. Kafamdaki bir hayali karşımdaki kişide bedenlendi zannetme hali. Tam da bu sebepten başlangıçta kusurları görmeyiz, görmek istemeyiz çünkü, hepsine ya geçer diye bakarız ya hafife alırız ya da o kadar hevesliyizdir ki gerçekten de kusurları görmeyiz, gözümüze adeta perde iner. Ne de olsa kendimizi kandırma ustasıyızdır.

Aşık olduğumu zannettiğim kişinin ve o duygusal ruh halimin bana bir faydası var zannederim. Oysa aslında mutlu olan korkularımdır. Bazen bulunduğum çevreden kurtuluştur, bazen yalnızlık korkumun, bazen değersizlik, bazen de seçilmeme korkumun mutlu olma halidir bu. Haliyle korku enerjisi ile harekete geçtiğim için de korku ekip korku biçerim ve değersizlik korkumu mutlu eden aşık olma hali ile çıktığım yolda tam da değersizlik korkumla burun buruna gel-

meme sebep olur, kendimi o ilişkinin içinde hayatımda hiç olmadığım kadar değersiz hissetmeye başlarım. Zira **içinde olduğumuz dünya oyunu böyle bir oyun ve dualite dediğimiz ikilik bu oyunun temel kurallarından biridir; değerlilik hissedip havalara uçmak bir uç ise değersiz hissedip dibe vurmak da o korkunun diğer ucudur.** Yani bir ucu yaşıyorsak diğer uç da o işin içindedir ve kendini gösterecek zamanı kollamaktadır. Çare; ne değerlilik ne değersizlik olduğunu anlamaktadır. Evrendeki tüm varlıklar, canlı veya cansız tüm varlıklar değerlidir ve biri diğerinden daha değerli diye bir şey yoktur, çare bunu gerçekten içselleştirerek anlamakta yatar. Bir katil değerli midir? Evet, evrende onun işgal ettiği yeri, onun kimlere hangi huylarını gösterdiğini, onun asli görevinin ne olduğunu bilmiyorum, büyük resmi görmüyorum çünkü, ama bildiğim bir şey var, evrende her canlının tıpkı parmak izimiz gibi sadece ve sadece kendisine ait bir kimliği var ve bu sebepten çok değerli. Çocuğunuz tecavüze uğrarsa o tecavüzcüyü ne yapmak istersiniz? Yoksa sizin içinizde de bir katil potansiyeli mi var? O halde bir katil belki de size bu potansiyelinizi gösteriyordur.

Sonuçta **bir başkasında sinir olduğumuz her huy**

aslında kendimizde olup da kendimizden ustaca gizlemiş (kendimizi kandırmış) olduğumuz huyumuzdur. Nereden mi biliyorum? Öyle çok huyumla "Bende yok" dediğim halde burun buruna geldim ki!

Huylarımızın altında da korkularımız vardır. Bir başka deyişle huylarımız korkularımızın üstünü örten bir örtü gibidir, mesela kıskançlık huyumun nereden geldiğine baktığımda altından yetersizlik, sevilmeme, istenmeme, tercih edilmeme, seçilmeme gibi korkularım çıktı. Bu korkularımdan dolayı kıskançmışım meğer, bir de üstelik "Ben hiç kıskanç değilim" derdim "Eşim çok kıskanç", eşler bana benim kendimden sakladığım huyumu işaret ederlermiş meğer. Sonunda gördüm kendimin ne kadar kıskanç olduğunu… kıskanmıyormuş gibi yapmak için de hangi yollara başvurduğumu... eşimi aşağılamak, terslemek, inatlaşmak bunlardan bir kaçıydı.

Dönüyorum tekrar aşık olma konusuna. Aslında bütün insanlar kendilerini iyi hissetmek ister ve kendilerini en iyi hissettikleri zamanlar bebeklik ve erken çocuklukları dönemidir. Dolayısıyla o dönemde hissettiklerimizi bize hatırlatan ve o hislere yakın hisler yaşatan kişilere aşık olduk zannederiz. Burada bizim

ülkemizin kültüründe önemli bir sorun vardır, bunun için aşağıdaki hikayemi anlatayım:

Bir gün bir tatil beldesinde denize girmek üzere iskeleye doğru yürüyordum, şöyle bir sahneye tanık oldum:

Avrupalı bir çift şezlonglarında oturmuş iki metre ilerlerinde denizin kenarında oynayan bir yaş civarındaki bebeklerini izliyorlardı. Bebek o sırada ayağa kalktı ve annesiyle göz göze geldi, ellerini ileriye uzattı ve annesine ulaşmak istedi, anne eliyle "gel" işareti yaparak ve kendi dillerinde "Gel, gel" diyerek bebeği yanına çağırdı, bebeğin ayakları çıplak, kumlar o kadar sıcaktı ki, öğle güneşi yakıp kavuruyordu, merakla durdum, ne olacağını izlemeye koyuldum. Bebek yürümeyi yeni öğrenmiş olmalıydı, biraz tereddütten sonra annesine doğru adımlar atmaya başladı ve yolu yarılamış gibiyken birden yüzünde acı ifadesiyle ağlamaya başladı, belli ki ayakları yanmıştı, anne ve baba aynı anda "Gel, gel" diyordu. Bebek kısa bir tereddütten sonra ağlayarak yoluna devam etti ve kendini annesinin kollarına attı. Anne ve baba aynı anda alkışlamaya başladılar, bebek ayağının acısını unuttu, ağlaması durdu, gülümsedi.

Bu sahneyi izleyen ben ağzım açık, bizim ile onlar arasındaki farkı görmüştüm. Benim de çocuklarım vardı ve bir kere denizin kenarında kolluksuz ve yanında durmadan bebeğimi bırakmak aklıma bile gelmezdi, hadi iki dakika geldi diyelim, o ayağa kalktığında uçarak onu kollarıma alır ayaklarım yana yana şezlonga götürürdüm. Bunu iyi annelik zannederdim. Aksi bir durum benim suçlanma korkumun tavan yapma sebebi idi. Başkasına bile gerek yoktu ben kendimi öyle bir suçlardım ki, bütün hayatım boyunca o enerjiyi yayar, sonra da çocuklarım beni herhangi bir konuda suçladığı zaman da üzülürüm. Hiç aklıma gelmez ki o enerjiyi ben yayıyorum ortalığa, çocuklarım da etrafımdaki herkes gibi ne yaptıklarını bile bilmeden beni suçluyor. **Biz ne kadar isek herkes bize o kadar davranır**. Dünyada hiç değişmeyen bir enerji kuralı da budur. Hangi enerjideysek karşımıza aynıları çıkar. Ya sizdeki enerjinin karşılığı (anahtar-kilit gibi) ya da aynısının tıpkısı çıkar. Yani değersizlik korkunuz varsa karşınıza size hakaret eden biri çıkacaktır. Siz istediğiniz kadar nazik biri olun o kişi bütün kabalığıyla sizin değersizlik korkunuza hizmet eder, tıpkı bir anahtarın kilide uyması gibi. Ya da sizin enerjinizin aynısının tıpkısıdır: Diyelim siz çok sessiz bir tipsiniz ve eşiniz sürekli

bağıran biri, nasıl aynı olabiliriz diyebilirsiniz. Bakın bakalım, siz de içinizden mi bağırıyorsunuz? Kafanızın içi kavga dolu olduğu için uyuyamıyor musunuz? O zaman sessiz olmanız bir şey ifade etmiyor, aynı şekilde öfkelisiniz demektir. Bu da karşınızdaki kişi ile aynı enerjide olduğunuzu gösterir.

Dönüyorum kendimizi iyi hissetme konusuna, yukarıdaki örnekte Avrupalı çift öyle bir yaklaşımda bulununca o bebeğin büyüdüğü zaman kendini iyi hissedeceği zamanlar bir şeyi başardığı zamanlar olacaktır büyük ihtimalle. Bizim ülke evlatlarının ise kendisini paralayan birileri etrafında olduğunda kendilerini iyi hissetmeleri doğaldır. İyi de kim sonsuza kadar kendini bir başkası için paralar ki? Anne bile çocuğu belli bir yaşa gelince paralama faslını azaltıyor. Sevgili bunu nasıl yapsın? Üstelik kendisi de aynısını beklerken nasıl yapsın?

Böylece ilk günler kendimizi kandırabilsek de sonraki günler gerçeklerle burun buruna gelmeye başlarız. Gerçek; karşımızdaki kişinin tam bizim kadar olduğu, ancak kendimizden sakladığımız yönlerimiz ve huylarımızın sadece onda olduğunu zannetme halimizdir. İlişkiyi yürütmek istiyorsak hayatımızda hiç

olmadığımız kadar dürüst olmamız ve dönüp kendimize bakmamız gerekmektedir.

Toplum olarak acıyı, mazlumu oynamayı, şikayet etmeyi pek severiz. Oysa büyüme zamanı gelmiştir ve ergen hallerimizi bırakmak gerekmektedir. Kendi sorumluluğumuzu almanın vakti gelmiş de geçiyor gibidir. Bahsettiğim sorumluluk bir işte çalışmakla, evlenmekle, anne-baba olmakla alınmıyor, onların hepsi sorumluluk tabii, ancak benim burada anlatmaya çalıştığım sorumluluk alma şekli, yaptığınız iş için gerekmedikçe başkasından yardım istememek, kendi kararlarını iç huzuruyla kendin verebilmek, yapmak istemediğin şeylere "Hayır", yapmak istediklerine "Evet" diyebilmekle ilgili. Bunu diyemediğimizde yaptığımız şeyin adı "Fedakarlık" oluyor ve adı üstünde bir şeyleri feda ediyoruz ki kar edelim diye. Aslında hesap kitap yapmış oluyoruz, o hesap da hiçbir zaman tutmuyor, zira bizi beklentiye sokuyor ve her türlü ilişkiyi berbat ediyor.

Ayrıca kendimizi hiçbir kimlikle özdeşleştirmemiz gerekmiyor, ben şuyum, buyum, öyle severim, böyle severim vs ler bitiyor. Anda ve o anın doğrusunda oluyorsun. Alma ve verme dengesine giriyorsun. Tıpkı nefes alıp vermek gibi, düşünmeden, hiç hesapsız…

Hayat; tıpkı nefes alıp vermek gibi, verdiğin kadarını almak, aldığın kadarını vermekle ilgili bir denge oyunu. Kimden alıp kime vereceğimiz ise tamamen o anın doğrusuna bağlı. Çoğu zaman aldığımız kişilere değil de başkalarına veririz veya verdiklerimizden değil de başkalarından alırız. Burada önemli olan bizim hiç hesap yapmadan, karşılıklılık ilkesi gözetmeden, verme zamanı geldiğinde verebilmeyi, alma zamanı geldiğinde alabilmeyi doğallaştırmamızdır, nefes alıp verirken düşünmeden yapmak gibi. Önemli olan o an hangi zamanın içinde olduğumuzu fark etmek ve her iki eylemi de severek, isteyerek, sonuna kadar elimizden gelenin en iyisini uygulayarak yapabilmektir.

O zaman aşık olma halini sürekli yaşamaya başlıyorsun, ancak birine değil de sisteme, bu ulu tasarımı yapmış olan üst akla, dönüştükçe yeni sana, evrenin sendeki yansımasına aşık oluyorsun. Kendini hafif çok hafif hissediyorsun.

O zaman anne-babanın, büyükanne-büyükbabanın hayatlarının tıpkısını yaşamaktan çıkıyorsun. O zaman dönüp dolaşıp aynı motif karşına gelmez oluyor, değişen sen kadarı ile karşılaşıyorsun.

Sevgi

Yüzyıllardır ana-baba okulu diye bir kavram olmadığından dolayı insanlık yalan yanlış bugünlere kadar gelmiştir. Kaç nesil çocuklarını iyi yetiştirmek istediyse bildiği kadar ve kendi anne-babasından gördüğü kadar yapmıştır. İnsan denen varlık bakarak öğreniyor, taklit ediyor. Çocuklar kendilerine verilen nasihatlara "Peki" dese de yine de gördüğünü yapıyor. Mesela siz çocuğunuza "Yalan söyleme, çok ayıptır, öyledir, böyledir" diye nutuklar çekseniz de siz yalan söylüyorsanız o bunu gözlemleyecektir ve o da kaçınılmaz olarak söyleyecektir. **Çocuklara yapabileceğimiz en büyük iyilik onlara iyi birer örnek olmaktır.**

Anne- babanın görevi çocuk doğduğu andan itibaren yetişkinliğine kadar olan dönemde her aşamada bir adım geri gitmektir. Çocuk kendi kendine yemek yemek istediğinde bırakmak; bir adım geri git-

mektir. Her aşamanın çocuğa bağlı olarak kendi zamanı vardır. Merdiven çıkmak, ayakkabılarını giymek onun yapabileceği şeyler olmaya başladığında büyük bir sabırla beklemek gerekiyor, hatta gideceğiniz yere bunları da hesap ederek zaman tanırsanız ancak oluyor. Böyle böyle her konuda geri gitmek için uygun zaman kollanır ve zamanı gelince geri gidilir, **ta ki iki yetişkin insan olarak yan yana durana kadar.**

Bunun dışında yapılan yanlış davranışlar arasına aşırı korumacılık, bağımlılık, ilgisizlik, tutarsızlık, fazla otoriterlik, şiddet, sözlü veya fiziksel taciz girer. Nasıl ki yalanın pembesi beyazı yoktur, yalan yalandır. Tıpkı onun gibi bu saydığım yanlışların da azı/çoğu yoktur.

Bazen otorite kurma uğruna (altında bol miktarda güçsüzlük, değersizlik, sevilmeme, sayılmama, önemsenmeme korkuları vardır) çocuğumuzla inatlaşırız. Konuyu gereksiz yere uzatır, sözümüzü dinlemedi diye cezalar yağdırırız.

Sonra da televizyonda savaşta ölmüş bir çocuk haberi duyduğumuzda sinirleniriz, başta da demiştim sinirleniyorsak bu bize bir işarettir. Kendimizin farkına varma zamanı gelmiş demektir. Bir çocuğu/kişiyi

illa fiziksel olarak öldürmüş olmamız gerekmez, sözle, bakışla, cezayla, küsmeyle, şiddet uygulayarak, yoksun bırakarak, hoşlanmadığı şeyler yaparak, dinlemeyerek, ona bakmayarak aynı hareketi biz yapıyoruzdur ve bize de küçükken yapılmıştır, sakince bir yere oturup çalışma vaktimiz gelmiş demektir. Gözlerimizi kapatıp bizi sinirlendiren şeyin bizdeki karşılığını bulmaya ve dönüştürmeye başlarız. O zaman içimizdeki öfke enerjisi sevgi enerjisi ile yer değiştirmeye başlar.

Bazen de ona öyle bir alan açarız ki, çocuk her istediğini yapmaya başlar, gücü ele geçirir, sonra da o güçle ne yapacağını şaşırır. Ben bu duruma "Ataerkil aile yapısından çocuk- erkil yapıya geçtik" diyorum☺.

Çocuğumuzun bazen otoriteye, bazen özgürlüğe, bazen de uzlaşmaya ihtiyacı vardır. Bu üçünü ne zaman ve ne şekilde uygulayacağımız konusu kendimizi değiştirdikçe doğal olarak mümkün.

Çocuğumuzu ne gözümüzde büyütmeliyiz ne de küçültmeliyiz. Kendimizi düzelttikçe doğru zamanda doğru hareketleri de kendiliğinden uygulamaya başlarız. Artık akış başka türlüdür, nehrin yatağı değişmiştir, doğal olarak olaylar başka türlü akıyordur.

Anne-babanın enerjisi değiştiğinde çocuk hemen bunu algılar, öyle hassastır ki onlar, tıpkı bir radar gibi her hareketimizi ince ince süzerler ve bazı kanılara varırlar, işte buna çıkarım diyoruz.

Olumsuz çıkarımlarının sonucunda insanlar ya ömür boyu kendilerini ezik hissederler ya da asi olurlar. Her iki durumda da korkular içindedirler ve o korkularla nasıl başa çıkacaklarını bilemezler. Ta ki benim gibi kendi üstünde çalışmaya karar verene kadar. Kendi üzerinizde çalıştığınızda kendi cevaplarınızı kendi içinizden buldukça (bir başkası size söylemeyecek, o zaman yama gibi oluyor) ne kadar feci ana-babalara sahip olmuş olursanız olun koşulsuz sevgiye dönüşebiliyorsunuz.

Anne-babalar hangi sözleri söylerse söylesin, hangi davranışlarda bulunurlarsa bulunsunlar verdikleri mesaj açısından dört tipe ayrılırlar.

1. Ben kötüyüm-sen kötüsün (bu mesajı alanların işi gerçekten zor)
2. Ben kötüyüm-sen iyisin (bu mesaj kişinin narsistik gelişimine sebep oluyor)
3. Ben iyiyim-sen kötüsün (bu kişiler kendilerini suçlu ve utanç içinde buluyorlar)

4. Ben iyiyim- sen iyisin (bu en doğrusu, ancak öyle az ailede denk geliyor ki, hem anne hem babanın aynı tip aileden gelmiş olması gerekiyor)

Kendinizin hangi tip bir aileden geldiğinizi hiç düşünmemiş olabilirsiniz, bu kitapta yazılan çalışmaları kendi üzerinizde uyguladıkça fark edersiniz. Bizler davranış olarak anne ve babamızın ya kopyası oluyoruz ya da tam tersi. Hiç fark etmez nasıl olursak olalım hepimizde başa çıkamadığımız negatif zihin kalıpları ve o kalıpların bizi yönlendirdiği davranış şekilleri var. Dolayısıyla onları keşfettikçe, irdeledikçe, dönüştürdükçe, başta da söylediğim gibi, hem sağlığımız hem bolluğumuz hem de diğer insanlarla ilişkimiz ve iletişimimiz iyileşiyor. O zaman sevgi zannettiğimiz bir sürü şeyin altında aslında korku olduğunu ve bağımlılık olduğunu anlıyoruz.

Koşulsuz sevgi ise her ne kadarsa, o haliyle gönülden, hem kendini hem de temas halinde olduğun herkesi tam olduğu haliyle kabul etmektir. Edemediğim yerlerde ben hep kendimi inceledim. Başlıca sorularım: “Bana ne oluyor?” “Ben bu duyguyu nereden biliyorum?” “Onda ne görüyorum ve bende yok zannediyorum?” “Ben onda gördüğümü nasıl tarif ederim?”

"Bu huy bende olmasa nasıl bu kadar güzel tarif edebilirim?" "Neyi bilirsem rahat ederim?" gibi oldu. Bulduğum cevapları daha önceki bölümlerde anlattığım gibi tiyatro çalışması şeklinde, kendime önce dışarıdan bakıp sonra da bulduğum yeni bilincimdeki halimin duygusuna girip hissederek kendime hep çalıştırdım.

Bu hayatımda geçmiş günlerimdeki bazı kararlarıma ve o kararları vermiş olan kendime çok kızardım. Hepsini oturup tek tek çalıştım. O zaman öyleydim, o korkularla, endişelerle, zannetmelerle başka türlü karar veremezmişim ki… Kararın kötü olduğu sonucunu yaşadığımda belli oluyordu, zaten korku ile girdiğim yoldan iyi bir yere çıkmayı bekleyemezmişim. Dolayısıyla bütün hallerimi sevdim. Sevmek öyle bir şey; kendimin başarısız, kötü, aptal hallerini de sevdim. O zaman bilmiyordum ve doğrusunu yapıyorum zannediyordum, tıpkı bir çocuk gibi… **Kendimi sevdikçe büyüdüm, yetişkin oldum.**

Kendimi sevdiğimde sevilebilir bir insan olduğuma inandım. Şimdi bütün insanların beni sevdiğine inanıyorum.

Sağlıklı nesiller yetiştirmek istiyorsak işe çocuklardan değil kendimizden başlamamız gerekiyor. Ço-

cuklar zaten bize koşulsuz sevgiyi hatırlatmak için geliyorlar. Onların zaman algıları bile farklı, bir oyuna dalmış bir çocuk zamanın sınırlarının dışında yaşıyordur, onu oradan çekip alıp kendi hızımıza ayak uydurmasını bekliyorsak önce kendimizin değişmesi gerekiyor. Sokaklarda çocuklarına sürekli ve lüzumsuz komut veren anne ve babalar görüyorum. Zaten yürüyen çocuğa "Yürü" diyenler, gelene "Gel", durana "Dur" diyenler, inanılır gibi değil, o kadar alışmışlar ki komut vermeye adeta bir köpek muamelesi yaptıklarının farkında bile değiller. Köpeğe bile habire komut vermek gerekmiyor, siz hiç bir köpeğin tek başına caddeyi nasıl geçtiğini gördünüz mü? Önce sağına, sonra soluna, sonra tekrar sağına bakıp arabaların durumundan emin olup öyle geçiyor.

Çocuklar da böyle, canlarının kıymetini biliyorlar ve öyle anne-babasının elinden caddeye fırlayan çocuk yok gibi bir şey, o fırlayanlar da baskıdan fırlıyor.

Çocuk sahibi olmak insana sorumluluk yüklüyor, ancak bu sorumluluğun ne olabileceği konusunda kafa yormamız gerekiyor, zaten sokağa fırlamayacak olan çocuğun sıkı sıkı eline yapışmak ona kendisinin aptal olduğu duygusunu veriyor sadece.

Bence asıl sorumluluk anne ve babanın birbirini sevmesidir. Anlaşamamış olabilirsiniz, boşanmış bile olsanız eşinizi sevin, onda sevecek bir şeyler bulun, zira o sizin çocuğunuzun annesi/babasıdır. Sizin eşinizi sevmeniz çocuğunuza iyi gelecektir.

Çalışmalarımı yaptıkça çok daha sakin, olgun, sağlıklı olmaya başladım. İçime yayılan koşulsuz sevgi öyle bir enerji ki, sizi bulunduğunuz çöplükten alıp başka bir boyuta taşıyor. Paradigma değişiyor. Eskiden beni tanıyanlar ve uzun zaman görmemiş olanlar şimdiki beni görünce gözlerine inanamıyorlar, değişim öylesine kuvvetli oldu. Sanki eski ben öldü, yerine yepyeni bir ben doğdu. "Oldum, bittim, ben tamamım" demiyorum, dediğim zamanlar oldu ve burnumun üstüne çakıldım, onu da anlatayım☺.

Fanatizm

Kendimi ciddi olarak ele aldığım zamanlar gittiğim seminerlerde o zamanki hocamı çok beğenirdim ve hep onun gibi olmaya çalışırdım. Onun bir ilişkisi yoksa "Bu oyunda ilişki yok" demeye kadar vardırmıştım işi. Oysa 'ilişki' içinde ruhsal olarak büyüyebileceğimiz büyük bir alan. Bense zaten hiçbir ilişkiyi yürütememiş halimle kendimi dönüştürmeyip ilişkiden kaçmayı tercih etmiştim. Herkesin deneyimi farklı yerden geliyordu. Aynı duyguları paylaştığımız için aynı hamurdan olsak da parmak izimizin faklılığı gibi tek ve biricik bireyleriz. Diyelim aile bireyleri ile yapış yapış olan biri bağlarını gevşetmeyi öğrenmesi gerekirken ailesinden kaçan bir başkası onları kucaklamayı öğrenmesi gerekiyor. Bir kişinin yapması gereken şeyi bir diğeri onun yerine yapamadığı gibi kör noktalarımızı da görebilmemiz gerekiyor.

Bir hocanın peşinden gitmenin sakıncası ise şöyle:

Hoca ne kadar ruhsal olarak gelişmiş olsa da, peşinden gidenler bir zaman sonra tehlikeli bir çukura düşüyor; ister istemez hocaya biat etme durumu ortaya çıkıyor. Çünkü henüz dışlanma, istenmeme, yanlış yapma korkuları tamamen bitmemiş olduğundan o toplulukta saygın bir yer edinmek ve o yere tutunmak için tıpkı bir tarikatta olduğu gibi olay hoca-mürit ilişkisine dönüşüyor. Bu durumun bir futbol takımının fanatikliğinden hiçbir farkı kalmıyor. Hocanın yanlışlarını görmezden gelmeye ya da istediğin gibi yorumlamaya başlıyorsun. Tıpkı küçük bir çocukken ana-babamızın yanlışlarını görmezden geldiğimiz gibi, tıpkı onun gibi bu da bir alışkanlık. Bu dönemi yaşadım, çalışmaların bir bölümünde böyle bir faza geldim çünkü. Burada patinaj yapmaya başladım. Hem kendimi "Oldum artık" diye ikna etmeye çalışıyordum (ne olunuyorsa☺) hem de hala kendi ayaklarımın üstünde sağlam basamıyordum. Bir gün yine seminer vardı ve ben "Oldum artık" diye katılmamıştım. O gün şehir dışındaki kardeşime gidiyordum, araba kullanmayı hem severim hem de onsekiz yaşında ehliyetimi aldığımdan beri her gün kullandığım için çok rahat kullanırım ve o güne kadar hiç büyük kazam yoktu. O

gün küçücük arabamın arkasından tır çarptı, çarpmak değil aslında sol arkaya dokundu ama adeta bir ayının paralamış gibi olduğu araba çalışmaz hale geldi, yolda bırakmak zorunda kaldım. Bana bir şey olmamıştı ama doğal olarak çok korkmuştum. Daha da önemlisi bunu neden yaşamış olduğum idi. Zira yaptığım çalışmalar kendime hep bu tarz sorular sorarak evrenin bana ne anlattığını bulmak üzerine idi.

Ertesi gün bir hoca arkadaşımla yapmış olduğum çalışmada seminer hocasını Allah yerine koymuş olduğumu ve onun seminerine katılmadığım için evrenin beni cezalandırdığını zannettiğimi, ancak her şeyi kendim yarattığımı bildiğim için Allah ceza vermeden kendime o tırı çarptırdığımı ve kendi cezamı vererek hocamın da bana acıyacağını, böylece affedeceğini zannettiğimi buldum. İçimdeki manyak ego akıl böyle bir yaratım yapmıştı. Kendimizin farkında olmadığı öyle çok yaratım yapabiliyoruz ki bazen fark ettiğimde yeniden ve yeniden dehşete düşüyorum.

Böylece gruptan ve o hocadan uzaklaştım, bir yandan çalışmalarıma devam ediyordum ama hayatta ilk defa yalnız olduğumun farkına varmıştım.

Alışkanlıklarımı kırmak için öyle çok çalıştım ki…

yürüdüğüm yolları değiştirmekten tutun da, dişlerimi fırçaladığım saatler, oturduğum koltuklar, yediklerim, içtiklerim, giydiklerim, söylediklerim, farkındalık seviyemde o gün ne varsa mümkün olduğu kadar değiştirdim. Değişmeye kararlıydım, kendimden çok sıkılmıştım. Bir yandan alışkanlıklarımla uğraşırken bir yandan da içsel çalışmalarımı ihmal etmiyordum. Zihin kalıplarımı, önyargılarımı inceliyordum, duygularımın sinyallerini takip edip muhteşem farkındalıklar yaşıyordum. Zannettiğim hiçbir şey zannettiğim gibi değildi aslında☺.

Ayrıca meditasyonlar yapıyordum, birkaç şekilde, şöyle ki:

Sakin bir yere rahatça oturup gözlerimi kapatırım, derin birkaç nefes alıp veririm. Sonra dışarıdaki sesleri dinlemeye başlarım. Bazen uzaktan bir motorun sesi gelir, bazen rüzgarın sesi, yine uzaktan bir havlama gibi seslere kulak kesilirim. Dikkatim dağılır gibi olunca yine sesleri dinlemeye konsantre olurum. Kocaman bir kulak gibi hissederim kendimi. Dışarıyı dinlerken zihnimden düşünceler geçmez olur. Bu düşüncesizlik hali tam da hedeflediğimiz şeydir. Ancak yapımız gereği "Şimdi hiçbir şey düşünmeyeyim" demekle olmu-

yor, bu defa da hiçbir şey düşünmediğimizi düşünmüş oluruz. Descartes de "Düşünüyorum öyleyse varım" lafını kendisinin düşündüğünü gözlemleyen bir gözlemci olduğunu fark edince söylemiş zaten. Bu konuya ayrıca geleceğim.

Gelelim ikinci bir meditasyon şekline.

Yine rahat bir yere oturup derin nefes alıp verin ve bu defa gözleriniz açık etrafınızdaki her şeye tek tek bakıp sadece adlarını söyleyin ve onların ne olduğunu fark edin. Mesela 'sandalye' dediğinizde ona sanki ruhu olan bir canlıymış da adı sandalyeymiş gibi bakın. Onunla ilgili başka şeyler düşünürken yakalarsanız kendinizi, mesela "Bu sandalyeyi cilalatmalıyım" vs gibi hemen başka bir objeye döndürün bakışlarınızı ve onun adını söyleyip onunla adeta selamlaşın. Objeleri tanımlamaya kalkmayın, sadece onlarla tanışın.

Üçüncü bir meditasyon şekli:

Rahat bir yere oturun, gözlerinizi kapatın, tepenizden başlayarak bütün bedeninizi yavaş yavaş tarayarak aşağıya doğru inin ve geçtiğiniz yerlerdeki bütün kaslarınızı gevşetin. Sonra dikkatinizi nefesinizde tutun, nasıl alıp verdiğinize bakın. Daha sonra da içinizdeki

damarlarınızın içlerinin tertemiz olduğunu, kanın rahatça aktığını görün. Bütün iç organlarınızın görevlerini başarıyla yaptıklarını izleyin ve onlara tebriklerinizi ve şükranlarınızı sunun. Sonra da bu hayatta sahip olduğunuz her şey için tek tek şükredin.

Dördüncü meditasyon:

Rahat bir yere oturup gözlerinizi kapatın, derin nefes alıp bırakın. Sonra da kendinizi rahat bırakın. Bir müddet sonra düşüncelerin zihninizden akmaya başladığını fark edeceksiniz. O zaman sanki bir tribünde oturuyormuş gibi o düşünceleri izleyin. Bırakın onlar resmi geçit yapsınlar. Onların peşine takılıp gittiğinizi hissederseniz hemen yine derin nefes alın verin ve tribündeki yerinize geçin. İzleyin. Sadece izleyin. Bazı düşünceler ve benzerleri daha mı çok geçiyor, zihniniz belli konulara mı kayıyor, düşünceleriniz neye hizmet etmeye çalışıyor. Sadece bir farkındalık oluşmasına izin verin. Düşüncelerinizi yönlendirmeye, kontrol etmeye çalışmayın. Bu sizin gündelik hayatınıza da yansıyacaktır.

Sonunda geleceğimiz nokta **sezgisel aklımız**ın gelişmesidir.

“Sezgisel akıl kutsal bir hediye iken rasyonel akıl sadık bir hizmetçidir.” Albert Einstein

Bu kitabın konusu olan saf akıl ise sezgisel aklın ve rasyonel aklın doruk noktasıdır. Ego aklı yakalayarak onu saf akla dönüştürmek ve adım adım bu yolda ilerlerken üst aklın (bütün saf akılların birleşmiş halinin) sizin için hazırladığı senaryolardır.

O zaman bütün bağlar biter, aynı kişilerle olsak, aynı şeyleri yapsak da korku enerjisi ile değil sevgi enerjisi ile olur ve yaparız ve bu aradaki fark siyah ile beyazın farkı kadardır.

Üst akıl karşımıza sadece iyi olanları çıkartmaz, biz ne kadarsak o kadarını çıkartır. Burası çok önemli. Bunu bilirsek bizim kötülüğümüzü isteyen bir dış güç olmadığını iyice anlarız. Burada Allah kavramına girelim:

Soruyu “Allah kim ve nerede?” diye soracak olursak internette birçok anlatımla karşılaşıyoruz. Felsefi olarak 13-15 yaklaşım buluyoruz. Ben daha ziyade bu konuda dünyadaki insanların beş gruba ayrıldığından bahsetmek isterim.

1. Ateistler, cevap olarak "Yok" deyip çıkmışlar işin içinden.
2. Teistler, "O öyle bir güç ki ceza ve ödül verir, hem bu hayatta hem sonra" diyorlar; üç büyük dini böyle sayabiliriz.
3. Politeistler, "Öyle çoklar ki, hepsinin de işi ve işlevi farklı" diyorlar; Hindular, mitoloji bu gruba giriyor.
4. Deistler, "Bu ulu tasarımı yapmış olan bir güç var, ancak hiçbir şeye karışmıyor, sadece izliyor" diyorlar; dolayısıyla bu grubun dinlerle alakası yok, ancak yaratıcı gücü kabul ediyorlar.
5. Panteistler, "Bu ulu tasarımı yapmış bir güç var, ancak sonra bir anda herkesin ve her şeyin içine dağılmış, dışarıda bir güç yok, hepimizin içinde ondan bir parça var" diyorlar.

Bana gelince, birinci ve ikinci grubun karışımı bir aileden geliyorum, sonradan beşinci gruba dahil oldum. Ancak internette bile bahsedilmeyen bir başka şeye daha inanıyorum. Her bir parçanın enerjisi ile üst akıl oluşuyor, bütün düzenlemeleri de o/onlar yapıyor. İşte onun adına ne derseniz deyin: Allah/evren/kader/sistem…ben bu kitapta düzenlemeleri yapana üst akıl

demeyi tercih ettim. Kazaları da, karşılaşmaları da, bizim tesadüf zannettiğimiz her şeyi o/onlar ayarlıyor. Dolayısıyla işleri üçe ayırıyoruz:

Benim işim

Diğer kişinin işi

Allahın/evrenin/kaderin/sistemin/üst aklın işi

Diyelim tatile gittiniz ve şiddetli yağmur yağıyor, bu üst aklın işi, ona kızmak aklıma bile gelmiyor, ne hissettiğime bakıyorum ve çalışacak bir şey varsa, çalışıp dönüştürüp yola devam ediyorum.

Aynı şekilde acı çektiğim bir zamanı fark edersem bakıyorum kimin işinin içindeyim? Büyük ihtimalle bir başkasının konusu içinde buluyorum kendimi.

Bu alışkanlığımı bırakmak için parklarda çok yürüdüm. Yerdeki çimenlere bakarak yürür, "Bu ……'nın işi, o kendisi için en iyisini bilir." diye diye kendimi ikna ederdim.

Bazen de o üst akıl bana öyle güzellikler sunar ki, şu küçücük ego aklım yüzyıl düşünse hayal bile edemez!

Saf akıl ise hayal etmeyi pek bilmiyor, o fanatik bir şekilde gerçeğin peşinde☺, o gerçeğe ulaştıkça, zannetmelerini sevgiyle dönüştürdükçe üst aklın sürprizleri, güzellikleri çoğalıyor.

Cennetin şimdi ve burada, bende olduğunu anladım. Hiçbir konuda fanatikliğim kalmadı.

Bugünkü gerçeklerim konusunda da fanatik değilim, her türlü görüşe açığım. Dinlemek bir sanattır. Dinlemek almak, anlatmak vermektir, cepten yemektir. Dolayısıyla her türlü yeniliğe açığım. Bundan on sene önce yazmış olduğum kitaplarımı o günkü, elinizdeki bu kitabı ise bu günkü enerjimle yazmış olduğumu düşünürsek, zamanın ne getireceğini bilemem ki… orada yazdıklarım bir temel teşkil etti, oradaki bana, hocalarıma, deneyimlerime her zaman şükrediyorum.

Kuşlar gibi… Bazen biri sürüden ayrılmak ister ve önce bir boşluğa düşer, kanatlarını biraz daha fazla çırpması gerekir ki biraz daha yukarıdan uçan başka kuşlarla karşılaşsın☺.

Başlangıçta kolay değil, kabul ediyorum, ilk başlarda yakınlarım benim kafayı yediğimi düşündü, zira

alıştıkları Yasemin'den çok farklı davranmaya başlamıştım. Ancak henüz bitmemiş korkularımla öyle davrandığım için bendeki radikal değişiklikler göze batıyordu haliyle. Ne dediğim anlaşılmıyor, kendi içinden fark etmeyene lafla anlatmaya çalışıyordum, olmuyordu. Sonraları anladım ki, bana sormayana hiçbir şey anlatmam gerekmiyor. Soran da ister dinler, istemezse de dinlemez. O noktada ben de ister anlatırım, istemezsem de anlatmam. Her anın kendi içinde kendi doğrusu var. İşte onu da hepimiz sezgisel aklımızla biliyoruz zaten.

Söz vermeyi de bıraktım, söz istemeyi de… Hepsinin altında korkular var. Her an her şey bir değişim halindeyken neyi garantiye alabiliriz ki? Bu çaba niye? Gelecek bizi niye bu kadar korkutuyor? Niye sınır koyup duruyoruz? Bu dünyasal aklımızla gelecek diye bir şey biliyoruz, tamam, iyi de, o üst aklın işi☺. Benim işim doğal olmak, rahatsızlık hissettiğimde kendime bakmak, hepsi o kadar. Çok basit ve net.

Dünyadaki herkes kendi enerjisi doğrultusunda bir şeyler yaşıyor. Mesela aynı konuda aynı şeyleri yapmış kişiler, mahkemeye çıktığında aynı kanunlara tabi iken, farklı sonuçlar alabiliyorlar. Kendisinin ma-

sum olduğuna inanan kişi serbest kalırken, kendisinin suçlu olduğuna inanan kişi (o konuda olması gerekmiyor, genel olarak inanması da etkiliyor) ceza alıyor.

Aynı apartmanda oturan komşular aynı olayı farklı yaşıyor ve farklı anlatıyor. Güvensizlik veya kaybetme korkusu yüksek olanın evine hırsız giriyor, olmayanın girmiyor. Herkes ve her şey birbirinin enerjisine göre hareket ediyor. Bunu gözümüzle göremediğimiz için anlatması kolay değil ama hem kendimden hem de seminerlerime katılmış olan binlerce kişiden biliyorum ki bu böyle.

Yaşadığım her şey ve karşılaştığım herkes benim kadar, benim içsel enerjime uygun.

Dikkatimizi çeken her şey bize bir şey anlatıyor, evdeki veya sokaktaki çocuk da kedi de köpek de kuş da böcek de her şey ama her şey buna dahil.

Bu bölümü yazarken bir arkadaşımın Facebook'ta bir paylaşımını gördüm, bahçesindeki bir bitkiden başka bir şey yetişmiş ve ikiz gibi yan yana, aynı boyda büyümüş. Arkadaşım bitkinin resmini koymuş, altına da yorumunu yazmış. Diyor ki: "İkizleri mi olmuş yoksa? Ben doğuramadım o doğursun" altına da bir

sürü başka yorum gelmiş. Bana kimse bir şey sormadığı için orada yorum yapmadım ama aslında evrenin arkadaşıma yumuşacık bir anlatım yapmakta olduğunu gördüm. Dikkatimizi çeken her şey bizim yaptığımız **tarif** doğrultusunda bizi çalıştırmak için düzenleniyor. Mesela çocuk yapmamış bir kişi durumundan memnunsa böyle bir tarif yapmıyor. Böyle bir tarif yapanın da oturup bu konuyu içsel olarak çalışması gerekiyor. Bir başkası da geçenlerde ülkece yaşamış olduğumuz darbemsi harekete gönderme yaparak "Kalkışma hevesi bunlar, emperyalistleşmişler" demiş, onun da bu konuda içsel olarak bakıp anlayacağı neler var kim bilir?

Mesela sevilmek için kendini paralayan bir kedi gördünüz, yaptığı her zaman gördüğünüzden farklı, o zaman bakın bakalım siz kendinizi sevdirmek için neler yapıyorsunuz? Sevgi sizin için ne demek? Çok okşanmak mı? Sıkı sıkı sarılınmak mı? Anne ve babanız ne yapsaydı çok sevdiklerine sizi ikna edebilirdi? Ya da sevgiliniz ne yapsa? Fark ediyor musunuz? Bu sorulara cevap vermeden önce şöyle bir gözlerinizi kapatıp içinizden kendinize sorun gerçekten, **sevgi nedir?**

Bir cevap bulduysanız siz aynılarını yapıyor musunuz? Siz gerçekten sevebiliyor musunuz? Şimdi de ona bakın.

İhtiyaç zihnimi bitirdiğimde hiçbir şeye ihtiyacım olmadığını anladım, olduğuna karar veren ve bu kararara inanan benim zihnimmiş meğerse. Şimdi ve buradayım, bir tek gün var, o da bugün. Burada ve benimle olanlar tam da burada ve benimle olması gerekenler. Burada ve benimle olmayanlar da aynı şekilde, burada ve benimle olması gerekmeyenler.

Bir yandan da bugün atmam gereken adımları sevgiyle atıyorum, öyle olunca yarınım sevgiyle şekilleniyor zaten. Armut piş ağzıma düş diye beklersem de daha ömür boyu beklerim☺.

Aidiyet duygumu sevgi zannetmeyi bıraktım, sevginin, onayın, takdirin dışarıdan alınabilecek bir madde olmadığını anladım, o sadece bir his ve içimden geliyor. Kimseden bekleyince değil de, ansızın başlayan yağmur gibi, her yönden geliyor… Her yöne gidiyor…

Bir gruplara ait olmam gerekmiyor, bir grubun içinde de olsam kendi enerjim kadarım, orada olmam beni kurtarmıyor.

Kendi elimi kendim tuttum ve kendimi kendim ayağa kaldırdım.

Hayatta yapabildiğim en iyi şey de bu oldu.

Bilimsel yaklaşımlar

Hani bir fıkra vardır:

Karı koca birlikte tatile çıkarlar. Gittikleri yerde kamp kurarlar. Tatillerinin ikinci gününün akşamı güzel bir yemek yiyip uykuya dalarlar.

Birkaç saat sonra kadın uyanır ve kocasını da uyandırır. Adam uyku sersemidir, güzel bir rüyadan uyandırıldığı için de biraz kızgındır.

"Ne oldu? Ne istiyorsun?" diye sorar.

"Yukarıya bak ve bana ne gördüğünü söyle."

Adam gökyüzüne bakar ve cevap verir:

"Bunun için mi uyandırdın beni? Baktım işte. Bir sürü yıldız görüyorum, ışıl ışıl parlayan milyonlarca yıldız."

Karısı tekrar sorar: “Peki, bu sana neyi gösteriyor?”

Artık iyice uykusu kaçan adam biraz düşünür ve cevap verir:

“Teolojik olarak tanrının kudretini ve kendi acizliğimizi görüyorum.

Felsefi olarak evrenin sonsuzluğunu ve onun karşısındaki önemsizliğimizi görüyorum.

Astronomik olarak galaksilerin, yıldızların, gezegenlerin varlığını görüyorum.

Yıldızların konumuna bakarak saatin üç olduğunu, meteorolojik olarak da bugün havanın çok güzel olacağını görüyorum.

Niye sordun bunu bana? Sana neyi gösteriyor?”

“**Çadırımızı çalmışlar…**”

İşte böyle☺, her konuyu istediğimiz bilimsel yaklaşımla ele alabiliriz, ancak cevap hep basit ve yalındır.

Bundan çok yıllar önce liseyi bitirip üniversite sınavını kazandığım yıl evlenmiştim. O zamanlar sokak çocukları çok içimi acıtıyordu (sonraları anladım ki,

anne ve babamın benimle hiç ilgilenmediği günler, aylar, yıllardı içimi acıtan) ve onların sokaktan kurtarılabilmesi için projeler yapmak istiyordum. Bu isteğime en uygun dal da sosyoloji gibi duruyordu. İstanbul'da Alman Lisesi gibi fen ağırlıklı bir lisede okumuş olmama rağmen ilgi alanım sosyal ağırlıklıydı. O zamanlar da (bundan 40 yıl önce) üniversite sınavlarına çalışmak hatta özel ders almak bile gerekiyordu. Neyse uzatmayayım, aynı yıl Ankaralı olan ilk eşimle evlendiğim ve Ankara'ya taşındığım için Ankara Üniversitesi Dil Tarih ve Coğrafya Fakültesi sosyoloji bölümünü başa yazmıştım. Orayı da kazandım. 1975/76 öğrenim yılındaydık. Anarşi öyle boyutlardaydı ki, sokaklarda her gün onlarca kişi ölüyordu. Bir takım öğrenciler ya bizi okulda topluyorlar Kızılay'a kadar yürütüyorlardı ya da okullar kapanıyordu. Arada bir ders yapıyorduk, o derslerin içinde felsefe bana en ağır geleniydi, hocanın ne dediğini bir türlü anlamıyordum. Birkaç ay sonra da hamile kaldım, baktım olacak gibi değil, okulu bıraktım.

Aradan geçen kırk yıla yakın sürede okumamış olduğuma hiç pişman olmadım, defalarca af çıktı ama ben hep "İyi ki okumadım, ne güzel paramı da kazandım" diye düşünüyordum. Ta ki bir gün plajda güneş-

lenirken yakınıma bir grup genç gelip de son çıkan aftan bahsedinceye kadar. "Artık okumayanı dövüyorlar" dedi birisi. O sıralarda yaptığım çalışmalara ne gibi bilimsel yaklaşımların olduğunu merak ediyordum ve çeşitli kitaplar okuyordum. Birden yeniden başlamak ve bu bilişimle bana tavsiye edilecek olan kitapları okumak çok cazip geldi.

O sıralarda emlak şirketim vardı ve bir sürü insanı da kendim gibi yetiştirmiştim. Onlar işleri çok güzel hallediyorlardı, kazancın çoğunu alıyorlardı, kalan bana yetiyordu.

Böylece 2013 yılında (Gezi olaylarının olduğu yıl) yeniden ve sıfırdan başladım. 2012 yılında af yasasından yararlanarak Ankara DTCF'ye başvurmuştum ve bir yıl öğrenciliğimi dondurarak İstanbul'da oturduğum için Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi'ne nakil oldum. Daha önce geçmiş olduğum hiçbir dersi saydırmadım. Amacım okumak ve öğrenmekti.

Sosyoloji, Uygarlık Tarihi, Psikoloji, Siyaset Bilimi, Ekonomi, Hukuk, Sanat Tarihi, Felsefe, İstatistik, hatta zorunlu olarak Matematik gibi bir sürü ders aldım. Devlet okulu olduğu için yüksek puanla girmiş olan yüzlerce akıllı, zeki, genç arkadaşım oldu. Bu sene son

sınıfa geçtim. Üç yıl boyunca okuduğum derslerde birçok şey fark ettim.

Öncelikle sosyal bilimlerin sıkıntıları olduğunu gördüm, şöyle ki:

Bu yüzyılın başlarında Portekiz'de toplanmış olan ve çeşitli disiplinlerden bir araya gelmiş olan sosyal bilimcilerin raporuna göre (Gülbenkian Raporu-Sosyal Bilimlerin Açılımı) sosyal bilimlerin doğa bilimleri gibi nomotetik (kural koyucu) olamayacaklarını ve aslında çalışmaların araştırma ve geliştirme yöntemleri ile disiplinler arası yapılması gerektiğini öğrendim.

Sonra, sosyal bilimlerde yeni düşünürlerin, görüşlerin, akımların ortaya çıktığını fark ettim. Mesela ben kırk yıl önce okulu bitirseydim, o sıralarda Paris'te hocalık yapan Michel Foucault'u okumamış olacaktım. Oysa bugün "Kanaatler birer hapishanedir. Her türlü kanaatten kurtulma kabiliyeti metanete özgüdür" diyen Foucault hakkında sempozyumlar, seminerler, özel çalışmalar düzenleniyor. Dolayısıyla bir üniversiteyi on ya da yirmi yıl aradan sonra tekrar okumak gerektiğine inandım. Hem unuttuklarınızı tazeler hem de yenileri öğrenirsiniz. Ayrıca hayat görüşünüz genişlemiş olduğu için - hele de benim gibi zihninizi

lüzumsuz kirlilikten, önyargılardan temizlemişseniz - okumak hem çok kolay hem de çok zevkli.

Mesela felsefe öyle hoşuma gidiyor ki, adamlar 2400 yıl önce bile benim bu kitapta anlatmak istediklerim üzerine kafa yormuşlar ve birçok çalışma yapmışlar. Hepsinin önünde saygıyla eğiliyorum, Platon'un ne dediğini yirmili yaşlarımda hiç anlamamıştım, hele o Devlet kitabının yedinci kitaptaki mağara alegorisi ömre bedel.

Belli bir sistematik ve örgü içinde birçok düşünürü okuduk, tartıştık, özellikle Descartes ve Kant'ı çok dikkatli okudum, hatta bir dönem Felsefe Bölümü'nden adı Descartes olan bir ders aldım. Onun neyi anlatmak istediğini, nereye varmak istediğini (içinde bulunduğu zamanı da göz önüne alarak) çok iyi anladım. Kendi üzerimde bu kadar çok çalışmamış olsam onu bugün de anlayamazdım diye düşünüyorum. En basitinden hocamızın derste Descartes'in "Düşünüyorum, öyleyse varım" cümlesini işlerken bizlere gözlerimizi kapatmamızı söylemesini ve düşüncelerimizi gözlemlememizi söylemiş olmasını dilerdim. Kant'ın 'Saf Aklın Eleştirisi' ve 'Pratik Aklın Eleştirisi' analitik düşünme pratikleri açısından 18. Yüzyıl için bir devrim niteliğinde ve metodolojik olarak aklı ve çalışma-

sını inceleyen makaleler. Benim bu kitapta anlatmak istediğim ve çalışmalarımla pratik olarak vardığım saf akıl ile aynı şeyi kastetmiyorum. Kant aklı incelemiş, ben ise aklımı yola getirmeyi ve saf akla ulaşmayı anlatıyorum.

Felsefe adeta bir soru sorma sanatı, insanın varoluşla ve evrenle ilgili sorular sordukça gelişeceği ve soru sormayı öğrenebileceği bir alan. Bu yüzden bence çok değerli.

Sosyoloji, toplumsal bir sonucu ele alıp onun zaman ve mekan içinde toplum katmanlarında nasıl gelişmiş olduğunu inceliyor, tıpkı benim bireysel olarak düşüncelerimi ve yaşadıklarımı incelediğim gibi. Bir sonuca bakıp onun beynimin hangi katmanlarında ne zaman, nerede ve nasıl oluştuğuna bakıyorum. Sosyolog durumu değiştiremiyor, sadece tespit yapıyor ve yaptığı tespitler yeni sorulara yol açıyor. Buna da sorunsallaştırma diyoruz. Yani ortada bir sorun yok gibi gözükürken var olduğunu ortaya çıkartıyor. Benim bireysel olarak yaptığım içsel çalışmada hafıza kayıtlarımı inceleyip o günkü benin enerjisini dönüştürebiliyorum ve bu dönüşüm bugünkü beni etkiliyor, sosyolog bunu yapamıyor. Tespitten öteye gidemiyor,

aslında birçok disiplinle birlikte çalışması gerekliliği buradan da belli oluyor.

Psikolojiye gelince en zavallı durumda olan o. İlk yıl Eleştirel Psikoloji (D. Fox, I. Prilleltensky, S. Austin) adında bir kitap okuduk, ana akım psikolojiyi yerden yere vuruyordu. Bir defa psikolojinin bir bilim olmadığını öne sürüyorlar, zira doğa bilimi gibi kural koyucu olamıyor ve üstten bakması da ayrı bir sorun. Oldukça kalın bir kitap, burada uzun uzun anlatmak istemiyorum, alıp okuyabilirsiniz. O zaman yaptığım çalışmaların değerini bir kere daha anlamıştım. Sosyal bilimler içinde psikoloji biliminin tarihi çok yeni, Freud bile geçen yüzyıl ortalarında Dr. Breuer'in Anna O vakası ile (bunu da internetten ya da Nietzsche Ağladığında adlı kitabı okuyarak öğrenebilirsiniz) psikanaliz yöntemini geliştirmeye çalışarak başlıyor. Ancak her ne kadar iyi bir yol açmışsa da doğru yolu bulamamış. Nereden mi biliyorum? Bilimsel Bir Peri Masalı kitabında Serol Teber Freud'un kendi üzerinde birçok çalışma yaptığı halde perişan durumda (bir sürü hastalık, Almanya'dan göç zorunluluğu, yaşam şartları vs gibi) olduğunu anlatıyor. Yani yaptığı çalışmaların kendisine bir hayrı dokunmamış.

Psikoloji bölümünde okuyan arkadaşlar bütün

ekolleri ve düşünürleri okuyorlar, ancak kendi üzerlerinde herhangi bir çalışma yaptıkları yok. Hal böyle olunca bir sürü yeni mezun psikolog ortalıkta ahkam kesebiliyor ama kendilerine hayrı yok. Dünyadaki yedi küsur milyar insanın ise kendini çözümlemeye ihtiyacı var. Bu ihtiyacı psikologlar karşılayamadığı için bir boşluk oluşmuş durumda, bu boşlukta ortaya her türlü şarlatan da çıkabiliyor, astrolog, falcı, spiritüel hoca, yaşam koçu adı altında kimin ne yaptığı belli değil.

Bugüne kadar birçok faza denk gelerek bu yolda ilerlemiş olduğum için neyin ne olduğunu bu kitapta çok açık anlatmaya çalışıyorum. Aslında yirmili yaşlara kadar sezgisel aklımız da rasyonel aklımız da çok iyi seviyede, ne oluyorsa ondan sonra olmaya başlıyor. Zihnimizdeki kalıplarla yaratım yapmaya başlıyoruz. Bir şeyi istediğinizde onun gerçekleşeceğine inandığınız anda yaratım başlar. Ama hedef öyle Secret adındaki kitapların anlattığı şekilde kısa yoldan bir şeyler yaratmak olduğunda işler karışıyor. Herkes her zaman bir takım yaratımlar yapıyor zaten. İş, eş, çocuk, ev hepsi birer yaratım, mühim olan o yaratımların tadına varabilmek, yeni evimizin içinde ağlamamak. Kendi küçük ego aklımızla yaptığımız yaratımlar ile üst aklın bizim için düzenledikleri öylesine farklı ki!

Psikoloji üzerine değil de sosyoloji üzerine kafa yoran bazı düşünürler de kimlik ile ilgili birçok yazı yazmışlar. Mesela çağdaş sosyologlardan Erwing Goffman'ın Damga adlı bir kitabı var. Kitabın üzerinde 'Örselenmiş Kişiliğin İdare Edilişi Üzerine Notlar' diye yazıyor. Hayatın içinde edindiğimiz roller, takındığımız maskeler ile ilgili bu kitap da çok ufuk açıcı.

Hayatta her rol var, mühim olan o role kaptırmadan ancak gerçekten hakkını vererek o rolü oynamak. Diyelim birisinin annesisiniz, anne rolünü sonuna kadar en iyi şekilde oynayın ama nasıl ki bir tiyatro oyuncusu akşam olup da gösteri bitince kıyafetini çıkartıyor ve evine dönüyor, tıpkı onun gibi her an o kılığı çıkarabileceğinizi bilin.

Ölüm de bizim zihnimizin bir inancı. İnanmasak ölüm de yok. Zihnimiz bedenden bağımsız olarak kendi enerjisi ile sonsuz bir varoluşun içinde (Descartes'in bahsettiği de bu, yüzyıllar önce bunu fark etmiş olması müthiş bir şey).

Dolayısıyla dünyayı veya başkalarını değiştirmek mümkün değil, tek değiştirebileceğimiz şey kendi zihnimiz. Nietzsche mesela, birçok şeyi anlamış, gerçekten anlamış, ancak onun bütün anladıkları akıl seviye-

sinde kalmış, içselleşmemiş olduğu için hayatının son yıllarını bir bitki gibi geçirmiş, maalesef onun dediği gibi onu öldürmeyen şey onu güçlendirmemiş, sürün-dürmüş.

Gelelim tıp konusuna. O da henüz o kadar yeni ki, tıpkı emekleme aşamasında bir bebek gibi, modern tıp tarihi alt tarafı üç yüz yıllık bir birikim. Antik çağ Yunan'da tıp tanrısı Asklepios'un elindeki sopaya yılan sarılmıştır. Bu yılan bence zihnimizi sembolize etmek-tedir. Hastalıkların bütün sebepleri zihinseldir ve her hastalık kendi yaratımımızdır. Doktorlar da için için bunu biliyorlar, hepimizin içi doğruları biliyor zaten, ancak aldıkları eğitimle ve edindikleri donanımla işe yaramaya çalışıyorlar. İşe yarayamadıklarında ya ilacı değiştiriyorlar ya "Bünye" diyorlar ya da ölüp giden bir insanın arkasından "Biz elimizden geleni yaptık" diyorlar.

En güzel örneği demans hastalıklarından vereyim. Demans (içinde Alzheimer de var) hafıza kaybı ile oluşuyor, genelde yaşlı kişilerde görülüyor ve çoğunlukla demans başladığında beden sağlığı yerinde oluyor ve bir daha bozulmuyor, hatta hücre yenilemesi hızlanıyor ve gençleşme işaretleri görülmeye başlanıyor (80

yaşında kadının yeniden adet görmesi, saçların yeniden koyu renk çıkması vs gibi). Tıp demans konusunda çaresiz, bazı haplar veriyorlar ama durumu sadece geciktirebiliyorlar.

Şimdi, bu kitapta baştan beri anlattıklarımın ışığında olaya bir bakalım: İnsanların öyle veya böyle acı ve pişmanlık yaşadıkları anıları var, onları dönüştürmeyi maalesef bilmiyorlar, çünkü bu okullarda okutulmuyor, anne ve babalarımız da bilmiyordu, bizler de kendimizi inceleyene kadar bilmiyorduk. Bilmedikleri için ve acıdan hoşlanmadıkları için o olayları unutmak istiyorlar. "Unuttum gitti" deriz ya, aslında beyin unutmamıştır, sadece depoya atmıştır. Acı çekmek istemeyen insan beynine (bilinçsizce) unut emri vermeye devam eder, beyin ise aldığı emri ayıklamayı bilmediği için bütünü unutmaya başlar.

Gelelim demans hastasının bedeninin niye sağlıklı olduğuna:

Her türlü hastalık, bize kendimizi incelememiz ve acılarımızı dönüştürebilmemiz için birer sinyaldir aslında. Mesela dizlerimiz ağrıyorsa (dizler bir otomobilin amortisörü gibidir, yaylanmayı sağlar) büyük ihtimalle bir veya birkaç konuda esnek olmadığımız,

sabit fikirli olduğumuz içindir veya sağ gözümüzde bir arıza oluşmuşsa hayatımızdaki bir erkeği görmek istemiyoruzdur. Sağ tarafımızdaki arızalar hayatımızdaki erkeklerle, sol tarafımızdaki arızalar da hayatımızdaki kadınlarla ilgili problemlerimize dikkat çeker. İşin mantığını anlayınca olay çok basit. Sağ omzum ağrıyorsa hangi erkeği omzumda taşıyorum? Midem ağrıyorsa, neyi hazmedemedim? Boğazım ağrıyorsa, kime neyi söyleyemedim? Bazen çok konuşuruz ama asıl söylenecek şeyi söylememişizdir. Bu açıdan bakınca bedenin dilini çözersiniz.

Kanserin bedenimizdeki hücrelerin yenilenmesi esnasında oluşan hücre deformasyonu olduğunu biliyoruz, hangi aşamada hangi zihin kayıtlarımızla bu deformasyonu yarattığımızı bulduğumuzda hücre kendini süratle tamir ediyor. Demans hastasının ise zihinsel olarak acısı kalmamış olduğu için bu sinyallere ihtiyacı da kalmamıştır.

Dolayısıyla yaptığımız içsel çalışmalarla ne demans ne de kanser oluruz.

Bir yerimiz kırıldığında ya da midemiz delindiğinde tabii ki doktora gideceğiz, çünkü kendimizi o hale kadar getirmişizdir, o aşamada "Ben doktora gitmem,

kendim hallederim" demenin rasyonel akılla hiçbir alakası yoktur. Ancak doktora gidip gerekli tedavileri aldıktan sonra o tedavi yöntemlerinin işe yarayabilmesi için bile içsel çalışmaya ihtiyaç vardır. Tabii ast olan, o duruma kadar gelmeden içsel çalışmalarda yol alabilmektir.

Bir hastalıkla karşılaştığımızda rahat bir yere oturuyoruz, gözlerimizi kapatıyoruz ve derin bir nefes alıp veriyoruz. O hastalığın başlangıç günlerine, o haftaya bakıyoruz, orada hayatımızda canımızı sıkan neler olmuş? O olaylardaki kendimizi inceleyerek bu kitabın başından beri anlattığım gibi kendimizi ayar ediyoruz☺.

Zihnimiz şifalandıkça yansıması bedenimizde görülüyor.

Artık hasta olmuyorum, olmam gerekmiyor. Bilimsel olmak pozitivizm ilkesi ile desteklenirdi bir zamanlar (şimdilerde o bile tartışılıyor ya), deney ve gözlem esas alınırdı. Bu bağlamda pozitivist yaklaşımla benim yaptığım da sonuna kadar deney ve gözlem sonucudur☺, yani bilimseldir, henüz literatüre geçmemiştir.

Bilim tarihi halktan birilerinin buldukları ile dolu-

dur. O yüzden insanların uygulamaya başladığı verimli yollara bilim arkadan yetişmeye çalışır.

Hastayken "Ben bu çalışmaları kendi kendime yapamam ki", "Olmuyor ki" gibi bahanelerle hasta hasta oturmayı tercih etmişseniz o zaman "Bu hastalık ne işime yarıyor?" diye sorun bari. Zira ya ilgi çekmekten memnunsunuz, o zaman da sorun yine kendinize: Bu yolla yeteri kadar ilgi çekebiliyor musunuz yoksa insanlar bu durumunuzdan çoktan sıkıldı mı? Ya da bu şekilde dayanıklı ve güçlü olduğunuzu mu etrafa ispatlamaya çalışıyorsunuz? Ve bu gerçekten bir dayanıklılık mıdır? Ne işe yarar?

Benim çocukluğumda olmayan hastalıklar belirdi, panik atak mesela, korkuların tavan yaptığı durumlarda ortaya çıkıyor. Zannetmelerimizi bitirdikçe korkularımız bitiyor, ne panik kalıyor ne de atak☺. Nereden mi biliyorum? Kendimden tabii ki.

Beynimiz tam kapasite çalıştığı için oluyor bütün olanlar, bizim farkına vardığımız kısmı gerçekten çok az bir kısmı. Mesela bazı günler durup dururken kendimizi kötü hissederiz, bir de bakarız o gün bir yakınımızın ölüm yıldönümü, içerisi bütün kayıtları düzenli bir şekilde tuttuğu için onu da tutmuştur, bize sadece

fark etmek ve iyi olmak istiyorsak dönüştürmek kalır.

Henüz hiçbir bilimsel yaklaşım burada yazdıklarım kadar kendini netleştiremedi, zira "Bensiz olur" diyemedi. Herkesin tek ve biricik olduğunu, kendi hazinelerini ancak kendisinin bulacağını kabul edemedi.

Karma

Bu konuyu doğu felsefesi çok güzel anlatıyor, ancak sorun bizlerin orada doğmamış ve yetişmemiş halimizle orayı anlamaya çalışmamızdan kaynaklanıyor. Arkamızda oynayan kültür filmi ile onların arkasında oynayan kültür filmi birbirinden çok farklı. Antropologların da sorunu hep bu olmuştur, başka ülkeleri kendi gözlükleri ile anlamanın zorluğu ve gözlüğü çıkarmayı bilmemek. Dolayısıyla bazı hocaların/koçların konuları uzak doğu terimleriyle anlatmaya çalışmalarını hep yadırgamışımdır. Çünkü anlatılan şeylerin bizde karşılığı yok, mesela bir tanrı adından bahsettiklerinde biz onun işlevini bilmiyoruz ki gerisini anlayalım. Bu konu bence kişilerin "Bakın ben ne kadar bilgiliyim" demek istemesi gibi bir şey oluyor.

Bu girişten sonra karmayı nasıl anlatacağımı merak ediyorsunuz değil mi? Ben de merak ettim doğru-

su. Önce bizde bilinen kısmına bakalım: bizde kısaca ektiğini biçmek olarak biliniyor. O zaman da bir sürü insana sinirlendiğimizde "Ektiğini biçecek" deyip Allaha! havale ediyoruz. Ve için için beklemeye başlıyoruz ki ektiğini biçsin. O da bir türlü biçmiyor, bu defa karmaya olan inancımız sarsılıyor, kafamız karışıyor. Yaptığımız çalışmalardan soğuyoruz, gittiğimiz seminerlere lanet ediyoruz☺.

Halbuki şunu bilsek rahat edeceğiz: Karma başlattığın her enerjinin kartopu gibi yuvarlanarak bir çığ gibi büyümesidir; ta ki sen onu fark edene kadar yuvarlanır ve büyür, olumsuz olanları fark etmezsen de altında kalır ezilirsin. Her şey seçimlerimizle ilgilidir. Attığımız her adımdan, verdiğimiz her karardan sorumluyuz. Burada önemli olan hangi enerji olursa olsun o enerjiyi başlatırken altındaki niyettir. Yaptığın iş ne kadar kötü olursa olsun altındaki niyetinin iyi olduğuna sen inanırsan (tabii buna kendini inandırabilirsen, zira doğuştan getirdiğimiz içimizdeki allah tarafımız hep doğruları biliyor) kötü bir şey biçmiyorsun. Dolayısıyla sen kötüyü biçeceksin diye bekleyenler avuçlarını yalıyor.

Böylece anlıyoruz ki, başkaları ile uğraşmayı bırakıp kendimize bakacağız. Mesela televizyonu açtık,

orada konuşan kişiyi "yalancı, fırıldak" diye mi tanımladık, buyurun size çalışma konusu. Bu tanımları yapabildiğimize göre bizim de böyle yapmayı bilen tarafımız var demek ki. Dışarıda gördüğümüz herkes ve her şey bize kendimizi bulmamız için yardım etmek için orada. İyi haber, başkalarında gördüğümüz güzellikler ve iyi huylar da bize bizim içimizi gösteriyorlar, ancak o konuda çalışacak bir şey olmadığı için biz burada olumsuz olanlara bakıyoruz.

Mesela benim karmik olarak getirdiğim bir özelliğim alıcı olamamamdı. Bunun nereden geldiğinin bugün benim için bir önemi yok, fark etmem önemlidir.

Hayatımın resmine genel olarak baktığımda, bir kadın görüyorum, hep vermeye çalışıyor, verdiği zamanlar kendini güçlü ve yeterli hissediyor, alması gereken zamanlarda panikliyor, altında kalacak, ezilecek zannediyor, karşılığında daha fazlasını yapması gerekir zannediyor, alırsa "Arsız, fırsatçı" diye yargılanacağını zannediyor, karşısına ya parasız kişiler çıkıyor ya da paralı ama cimri kişiler.

Burada anahtar-kilit meselesi devrede, tıpkı bir anahtarın bir kilide uyması gibi iki enerji karşılıklı olarak birbirine uyuyor. O kadın alamadığı için kar-

şısına veremeyenler çıkıyor. Uzun zaman ben nerede cimrilik yapıyorum diye bakmıştım, karşımdaki aynadır, beni bana gösteriyor diye. Oysa benim durumumda anahtar-kilit olayı devredeymiş. Alma özürlüydüm. Her almanın içinde verme, her vermenin içinde de alma gizlidir. Ancak benim durumumda bir dengesizlik vardı. Ben alma özürlüydüm.

O halde yapmam gerekenler adım adım şu şekilde:

Önce almakla ilgili zihinlerimi bir kağıda yazıp bakıyorum. Sonra bunlar nesnel mi öznel mi diye bakıyorum, yani herkes için mi geçerli, sadece benim için mi geçerli. Eğer herkes için geçerli değilse ben öyle inandığım için benim için geçerli olduğunu fark ediyorum.

Burada Byron Katie'nin yönteminden çok faydalandım, thework.com sitesinden girip bakabilirsiniz. Uyguladığı yöntem çok basit, bir o kadar da işe yarıyor.

Diyelim alıcı olamamakla ilgili yazdığım zihin kalıplarım şöyle:

"Alırsam ayıplanırım"

"Alırsam ezilirim"

Kaşığıyla verirler sapıyla çıkarırlar- yani? "Alırsam ağır bedel öderim" (burada çalışacağım cümleyi kolaylaştırdım)

"Hak etmiyorum ki alayım"

"Layık değilim ki alayım"

Şimdilik bu kadar bulmuş olayım, Byron Katie yöntemi ile çalışmaya başlayalım. Her bir zihin kalıbı için ayrı ayrı çalışacağım, dört soru soruyoruz, sonra da ana cümleyi olabildiği kadar tersine çeviriyoruz ve kendimize çeviriyoruz.

Önce ilk zihin kalıbını ele alıyorum:

"Alırsam ayıplanırım"

1. Bu doğru mu? (gözlerim kapalı bakıyorum, alırsam ayıplanırım lafı doğru mu?) içimden hangisi geliyorsa o cevabı veriyorum: Evet/hayır/emin değilim

(Eğer "Evet" cevabı vermişsem bu defa 2. Soruyu kendime soruyorum, yine gözlerim kapalı, içimden cevapla ilgili duyguma bakarak devam ediyorum. İçimden 1. Sorunun cevabı "Hayır" olarak gelmişse 2. Soruya gerek kalmıyor.)

2. Bunun doğru olduğunu kesinlikle bilebilir miyim? Evet/hayır/ emin değilim (bu cevaplardan birini verdikten sonra yine gözlerim kapalı 3. Soruya geçiyorum)
3. Buna inandığımda ('alırsam ayıplanırım'a inandığımda) kendimi nasıl hissediyorum, bedenim nasıl tepkiler veriyor, hayatın içinde neler yapıyorum? (Bu soruyu sorduktan sonra içimden aktif olarak olan biteni fark ediyorum, duygularımın akmasına izin veriyorum, bastırmayı bırakıyorum, bu zihin kalıbının beni ne hale getirmiş olduğunu görüyorum, kısaca yüzleşiyorum ve sonraki soruya geçiyorum)
4. Ben buna hiç inanmasam nasıl biri olurdum? (Bu soru alışmadığımız bir soru tarzı; ilk başta ben bunun tersine inansam nasıl olurdum gibi anlamıştım, ancak burada kritik olan şey, bu cümle benim zihnimde hiç olmasa nasıl olurdum? Bir anlığına o halimi gözümde canlandırmaya çalışıyorum, beceremezsem 3 yaşındaki torunumdan kopya çekiyorum, onun henüz böyle bir zihni olmadığı için onun bu konuda nasıl olduğuna bakıyorum)

   Kendimin o zihnim olmadan nasıl olduğunu gördüğümde bu defa çalışmanın ikinci aşamasına

geçiyorum ve ana cümleyi (alırsam ayıplanırım) tersine çeviriyorum:

Alırsam ayıplanmam (bu cümleye uygun 3 somut örnek buluyorum)

Çünkü veren severek veriyor (öyle bir sahnemi görüyorum).

Çünkü zorla almıyorum.

Çünkü o dakika alma zamanım gelmiş.

Bir kere de ana cümleyi kendime çeviriyorum:

Alırsa ayıplarım (burada da 3 somut örnek buluyorum)

Kendimin ayıpladığı zamanları bulunca anlıyorum ki aslında kendim yaptığım için başkası da bana yapar zannediyorum. Böylece bu farkındalık yolun yarısı oluyor, geriye bunun idmanı kalıyor, alan kişiyi (eski alışkanlıkla) ayıplarken kendimi yakalarsam bunu kendime kızmadan o an bırakmak gibi.

Tam bu çalışmayı yapmıştım ki, telefonuma bir market reklamı geldi, diyordu ki:

“Aldım, bitti”. Uzatma diyordu evren alınca, “Aldım, bitti” de! ☺.

Ah, öyle kolay olsa (benim için) “Aldım bitti” demek!

Ben diğer bulmuş olduğum zihin kalıplarımı da tek tek aynı yöntemle çalışıyorum.

Devam ettiğimde şöyle bir çalışma daha yaptım (Bu da sık kullandığım bir çalışma şeklidir):

Gözlerimi kapattım ve “Hak etmiyorum ki alayım” cümlemi tekrarladım, bu cümle nerelerden geliyordu acaba?

Birden kapalı gözümün önüne 9-10 yaşlarındaki halim geldi: Halamın evinde çalışma odasında masaya oturmuşum, önümde beyaz büyük bir kağıt ve elimde bir kurşun kalem. Enişte önüme bir resim koymuş (kırsal bir alanda tek bir ev ve önünde odunlar istiflenmiş) ve bana o odunların resmini yapmamı söylemişti. Öyle sıkılmıştım ki, yapamıyordum ve susamıştım. Ama enişte odanın kapısını kapatmıştı ve ben o resmi yapıp bitirmeden gidip su almayı düşünmüyordum bile. ÇÜNKÜ, hak etmezsem suyu bile alamazdım! Buradaki ben derin bir nefes aldı, verdi. Oradaki be-

nin hocası olma vakti gelmişti. Oradaki benin yanına gittiğimi hissettim. Ona şefkatle baktım, bir yıl önce babası ölmüştü, annesi onu tatilde Ankara'ya akrabalarının yanına yollamıştı. Kendisini yalnız hissediyordu. Halasının ve eniştesinin çocukları olmamıştı, enişte çocuk ruhundan zerre kadar anlamayan bir adamdı. Hayalimde buradaki ben olarak oradaki çocuk bana dokundum ve yanında olduğumu söyledim, sonra ona sordum: "Ne yapmak istersin?"

Yüzünde küskün bir ifade vardı, "Bu resmi yapmak istemiyorum" dedi.

"O zaman yapma" dedim.

Şaşırdı, "Olur mu?" dedi.

"Olur tabii, istemediğin hiçbir şeyi yapmak zorunda değilsin" Çok ikna olmamıştı (burada önemli olan oradaki benin ikna olması ve yeni bir bilişe geçmesi)

"Haydi gel seninle önce bu odadan çıkalım, gözlerini kapat ve bir bahçede olduğumuzu hayal et" dedim. "Tamam" dedi ve gözlerini kapattı.

Şimdi bir bahçede karşılıklı oturmuştuk ve benim gözlerim açıktı, oradaki 10 yaşlarındaki Yasemin'in

gözleri kapalıydı. Ona neden resmi yapmak istemediği halde yapmaya çalıştığını, neden gidip yapmak istemediğini ve su istediğini söylemediğini sordum. "Beni beceriksiz bulur" dedi. Senin için bu niye bu kadar önemli? Dediğimde yüzü aydınlandı, "Tabii ya bulursa bulsun, ben ressam mıyım da o resmi yapayım" dedi. Suya gelince onu da istediği zaman içebileceğini, izin bile alması gerekmediğini, hak etmenin böyle bir şey olmadığını anladı. O zaman o halim olduğumu hissettim, o anda 10 yaşında imişim gibi onun anladığı ile girmiş olduğu yeni duyguyu hissettim.

Tekrar halamın evindeki odaya döndüm ve bir baktım halamla enişte gülümseyerek bana sarılıyorlar ve ne yapmak istediğimi soruyorlar☺. Sanki bir tiyatro oynanmış ve onlar da ben anlayana kadar öyle bir rol oynamışlar, anlayınca da senaryo değişmiş gibi☺.

Yukarıdaki çalışmada dikkatinizi çekti mi? Kafamdan bir cümle geçtiğinde, mesela "Şunu yapmam lazım" gibi onu takip eden ÇÜNKÜ'nün arkasından gelen cümle bize çalışılacak diğer zihin kalıplarını ve konuları verir.

Her bir zihin kalıbı ben onları çalıştıkça beni terk ediyor, dolayısıyla benim gerçekliğim değişiyor, kendi-

mi zorlamam, gelen her anın içinde uyanık olmam bile gerekmiyor. Doğal olarak alma- verme dengesine geçiyorum, düşünmeden, otomatik araba kullanmak gibi.

Zaten bütün alışkanlıklarımız otomatiğe bağlamış olduğumuz için gözümüzden kaçıyor.

İşte kısaca karma bu. Bir dakika önce ya da yıllar önce başlattığımız bir enerjinin bizi etkilemesi.

Benim alamama enerjim zaman içinde verdiğim çok büyük miktarda borçları bile geri alamama sebep olmuştu. O kadar hiçbir şey alamıyordum ki kendime ait olanı bile alamaz olmuştum. Zaman içinde çalışmalarımı yaptıkça eşzamanlı olarak dışımda da doğru adımları atar oldum ve insanlar benden aldıklarını gelip geri ödediler. Yaşadığım mucizelerden sadece biri buydu.

Ruhsal düzeyde herkes birbirini seçiyor, çocuk rolünü oynayacak olan ruh da anne babasını seçiyor. Herkes kendi enerjisine ve dönüştürmek istediği karmasına göre bu seçimi yapıyor, özgür irade hep var.

En sıkı karmalarımız bizi büyüten insanlarla var. Diyelim anne ya da baba yerine bir büyükanne ya da başka biri geçmiş, o zaman daha çok onunla olan ama genel olarak anne ve babamızla olan bir sürü yamuk

yumuk sahnemizi bugünkü bilişimizle çalışmamız gerekiyor. Doğuştan getirdiğimiz enerjiye göre davranan anne ve babalarımız da mesela bir şey istemişiz vermemiş, hediye almış ama benim istediğim gibi değil, haksızlık etmiş, tokat atmış vs. hepsi çalışma konusu. En önemlisi de onların başlangıçtan itibaren bizimle ilgili ne düşündüğüne karar vermişiz? Mesela benim erkek olmamı istemişler veya babam çocuk istemiyormuş gibi gibi… Onlar bizim karmik olarak getirdiğimiz enerjiye uygun davranmışlar sadece. Bu zihin kalıpları bizde varsa ömür boyu bu inancın bize verdiği enerji ile dolanıyoruz hayatın içinde.

"Babam çocuk istemiyormuş" zihin kalıbımı dönüştürürken fark ettim ki, o istemese ben onun çocuğu olarak doğamazdım. Ruhsal olarak istemiş. İstemediğimiz hiçbir şeyi yaşamıyoruz.

Ben de başka şeylerin yanı sıra bir de çocuk istememeyi oynayacak olan bir baba olarak onu seçmişim. Zira karmik olarak getirdiğim istenmeme korkumu dönüştürebilmem için tam da öyle bir babaya ihtiyacım varmış meğer.

İstemediğimiz hiç bir şey olmuyor. Bir başka deyişle olan her şey biz istediğimiz için oluyor.

Bağımlılıklarım

Çalışmalarımı yaptıkça bağımlılıklarım azaldı ve gittikçe yok oldular. Bağımlılık deyince aklımıza genelde içki, sigara, uyuşturucu, internet, alış-veriş gibi şeyler gelir. Bunlardan sadece sigara bağımlılığım vardı, günde iki paket içerdim, en kolay onu bıraktım.

En zoru da çocuklarıma, daha sonra da torunlarıma olan bağımlılıklarımı bırakmak oldu. İlk torunum doğduğunda çalışmalarımda hayli ilerlemiş olmama rağmen bana öyle bir bakardı ki, onunla göz göze uzun bir müddet bakışırdık ve o sanki benim gözümün içinden sonsuzluğu görüyormuş gibi bakardı. O zaman bir bağ oluşuyor işte ve onu bırakmam gerçekten zor oldu. Bırakınca onlarla görüşmez olmadım, bilakis görüştüğüm zamanlar daha kaliteli beraberlikler yaşadım. Zira bağımlılık içimizin "olmazsa olmaz" dediği şeylerdir ve üst akıl "onlar olmasa da olur"u anlatmak

için kendini yırtar. Çocuğum söz konusu olduğunda içim "O olmazsa olmaz" diye bağırırken altında yatan kaybetme korkusu öyle çok yükselir ki bir şekilde onu biçerim, ya çocuğum başka bir şehre/ülkeye okumaya gider (bu da bir çeşit kaybetmedir) ya diğer ebeveyni tercih eder ya da kavga ederiz, küseriz vs.

Derken çocuğumuz büyür bir sevgilisi/eşi olur ve onunla birlikte gider. İşte kaybetmenin tillahını yaşarız o zaman, çünkü ilişkinin şekli temelden değişmiştir. Birçok anne, hele de tek ebeveyn ise ve tek kızını/oğlunu yollamış ise, çocuğunun düğününden hemen sonra bir rahatsızlık geçirir, bunun tesadüf olduğunu sanmayınız. Bağımlılık kişiler arası mesafe tanımaz aslında, buradaki bir anne ile Amerika'daki bir çocuk aynı evde yaşıyorlarmış gibi birbirlerine bağımlı olabilir, hatta biri ölmüş bile olsa bağımlılık devam eder. Peki, bunun ne zararı vardır? Başta da dediğim gibi kaybetme korkusu ile başa çıkılamaz hale gelinir ve bağımlılık enerjisi olmasa kaybetmeyeceğimiz, yıllarca düzgün bir sevgi enerjisi ile yan yana duracağımız halde başka başka, acılı deneyimler yaratırız.

Bu konuda yapabileceğimiz çalışmada kağıdımıza şu soruları yazabiliriz:

O olmasa ben nasıl olurum?

O benim ne işime yarıyor?

Onun ilerde ne işime yarayacağını zannediyorum?

O hayatımda kalsın diye kendimden neler veriyorum?

Sonra da bulduklarımızın sanal olduklarını anlayıncaya kadar gözlerimiz kapalı dışarıdan kendimize bakarız ve o kişi hayatıma girmeden önce de var olduğumu ve 'o olsa da varım, olmasa da varım'ı fark ederiz.

Aynı soruları yukarıda bahsettiğim sigara gibi bağımlılıklarınız için de sorabilirsiniz. Dedim ya, söz konusu bağımlılık olunca konunun ne olduğunun bir önemi yok.

Mesela ben başka bağımlılıklarımı da bırakmıştım, 15 yaşımdan 50 yaşıma kadar hayatımda tek bir gün erkeksiz olmamıştım. Benim için 'olmazsa olmaz'dı bu konu. Şimdi olsa da oluyor, olmasa da… İlişki bağımlılığımı bırakmış olmak benim için gerçek bir mucize. Bağımlılığım varken beni seçenlere "Hayır" demeyi bilmeyen ben bağımlılığım yokken seçen oldum. Seç-

tiğim kişilerle illa sevgili olmam da gerekmiyor, dost, arkadaş, yoldaş oluyorum ve böylece birçok farklı açılardan birçok dostum oluyor, çok ama çok güzel…

Sonra kendimi etiketlerden bağımsız bıraktım, kimin kızı, kimin eşi, kimin annesi olduğumun bir önemi kalmadı. Kimseyle hava atmam gerekmiyor, kimseye hava atmam gerekmiyor.

Eşya bağımlılığımı bitirebilmek hiç kolay olmadı, birçok işime yaramayan eşyayı, kıyafeti sevgiyle dağıttım. Küçücük dairelerde tıpkı kocaman evlerde olduğum rahatlıkla oturup misafir ağırlamanın ağırlığından dostlarla olmanın, ne bulursak yemenin hafifliğine geçtim.

Bir ev satarken onun bana değer kattığını zannetmemden dolayı ona olan bağımlılığım bitmemişse, "Satıştan gelecek parayı çarçur ederim, o da biter" gibi zihin kalıplarım varsa, o evin fiyatını yerlere indirsem de satılmaz. Ne zaman ki oturur bu enerjilerimi çalışır, dönüştürürüm, evin alıcısı da kapısında biter. Göcek'te dağ başında yıllarca satamamış olduğum bir evim vardı, bu konuda içsel çalışmamı yaptığımın ertesi gün bir İngiliz atla gezerken evi görmüş, beni buldu ve bir hafta içinde de evi satın aldı.

Yıllarca yapmış olduğum gayrimenkul danışmanlığı işimde ilk yedi yılım berbat geçmişken içsel çalışmalarımdan sonra devam etmiş olduğum bölümü rüya gibi geçti, kolayca, su gibi aktı… Nasıl iş yapılırmış, nasıl şeffaf olunurmuş, içinde olduğum enerji düzgün olduğunda nasıl kazanca dönüşürmüş bizzat yaşadım.

Son on yıldır hiçbir gün tek bir kuruş borcum olmadan yaşıyorum. Bunun da insanda yarattığı müthiş bir hafiflik var. Gelirimle giderimi dengelemeyi öğrendim. Eskiden lüks bağımlılığım yüzünden borç içinde kalırdım. Sonra baktım ki insanı insan yapan şey onun dış değil iç şartları☺ imiş.

Eskiden "Ben hiç paraya önem vermem" derdim, çalışmalarımın bir yerinde gördüm ki çok ama çok fazla önem veriyorum ama bunun üstünü örtmüşüm ve kendimden saklamışım, hatta bu lafımı doğrulamak istercesine paramı adeta saçıyorum. Sonra paraya önem verdiğimi önce bir kabul ettim ve bunun ayıp bir şey olmadığını anladım. Zamanla da para benim için ne önemli ne de önemsiz oldu, bir dengeye geldi, tıpkı diğer bir sürü şey gibi.

Kendi paramı kendimin yönetemeyeceğime inanmıştım mesela. Bir çalışmamda gözlerim kapalı kendi-

mi beş yaşlarımda gördüm, annem bana verilmiş olan harçlığı kaybedeceğimi söyleyerek elimden alıyor. O sahnedeki beni çalıştırdım. Oradaki ben parayı kaybedeceğine inanmayı bıraktı ve annesine vermedi, cebine koydu.

Yedi yaşımızın altında yaşadıklarımızı pek hatırlamayız, yedi-sekiz yaşlarında arkada oynayan kültür filmi içimizde şekillenmeye başlamıştır ve o saf, mükemmel halimizi unutmak için gözümüze perde inmiştir artık. Ancak bir yere oturur, gözümüzü kapatıp kendimizi rahat bırakırsak ve bir konuyu merak ediyorsak; gözümüzün önüne olumsuz bir sahne gelir, onun gerçekten olup olmadığını bile sorgulamanız gerekmez, sizde öyle bir kayıt olmasa o sahne gözünüzün önüne gelmez. Gelen sahnedeki kendinize bakın ve buradaki siz olarak onun hocası olun. Gözümüzün önüne olumlu bir sahne gelirse de ne güzel, onun keyfini çıkartın. Sadece dikkat edin, o sahneden dolayı şiddetli bir özlem çekiyorsanız bu defa da buradaki kendinizi çalıştırın. Zira özlem duygusunun altı da korku doludur, bir daha öyle güzellikler yaşayamayacağımızı düşünen ego akıl korkuyordur.

Fobiler de bir çeşit bağımlılıktır. Korku bağımlılı-

ğıdır. Dönüştürülmesi en kolay olan da onlardır, çünkü çok görünür haldedirler. Konu ile ilgili zihin kalıplarımızı incelememiz, o korkunun fobi haline dönüşmesi için ne gibi olaylar yaşamış olduğumuza bakmamızla birlikte geçmeyecek fobi yoktur.

Asıl dönüştürülmesi zor olanlardan biri acı bağımlılığıdır, zira tuhaf bir şekilde acıdan hoşlanan bir tarafımız vardır. Özellikle bizim toplumumuzda, üzerinde yaşadığımız topraklarda yüzyıllardan beri olup bitenler bir nehir gibi acıyı içimizden geçirmemize sebep olmuştur. Ülkemizde çoğu kişi iyi insan olduğunu gösterme şekli olarak başkalarına ne kadar üzüldüğünden bahseder. Hatta sevmek ile acımak birbirine karıştırılır. Oysa sevmek sevmektir, acımak ise sadece acımak. Acı bağımlılığının da diğer bağımlılıklar gibi rasyonel akılla bir ilgisi yoktur. Acilen dönüştürülmesi gerekmektedir, zira kişi bu bağımlılık ile sürekli acı çekeceği olayları yaratmaktadır. Bir kişinin bir tek tane huyunu, korkusunu, alışkanlığını, davranışını değiştirebilmesinin bile bütüne katkısı vardır. Büyük büyük ebeveynlerinden gelen bir zinciri kırmış olur.

Sonra mesela öfke bağımlılığım vardı veya haklı çıkma bağımlılığım. Hiçbir konuda doğru dürüst tar-

tışmayı bilmezdim. İlla haklı çıkmam gerekiyordu, zira aksi takdirde kendimi yenilmiş, başarısız, akılsız, değersiz, güçsüz vs hissediyordum ve bu hislere tahammülüm yoktu. Öfkeyle bağırırsam haklı çıkarım, üste çıkarım zannediyordum. Oysa ancak kaybettiğimin ilanıymış öfkem, sevgisizliğimin, görgüsüzlüğümün, çaresizliğimin…

Şimdi kızdığım şeyler olmuyor mu? Oluyor elbette, ama on yıldır hiç bağırmadım, zira kızdığım zaman bağırmanın, hakaret etmenin işe yarar bir yöntem olmadığını anladığım gibi daha da önemlisi beni o kadar kızdıracak bir olay da olmuyor doğrusu. Yoksa hiçbir şeyde olduğu gibi bu konuda da zorlamayla, bastırmayla öfkenin önüne geçmek mümkün değil. O zaman düdüklü tencere gibi, içerdeki basınca dayanamayan düdük ötmeye başlıyor ya da tencere patlıyor, daha fenası da tencere içten kararıyor, bedende hastalık oluşuyor.

Basit yaşıyorum, sevdiğimi, kızdığımı, istediğimi, istemediğimi söyleyerek… İletişimin gücüne inanıyorum, enerjimin düzgün olması ile iletişim becerilerim arttı. Mesela kimseyi ikna etmeye çalışmıyorum, çünkü ikna diye bir enerjinin mümkün olmadığını anladım, herkes tek ve biricik, herkes istediğine inanır.

Ne istediğimi, ne istemediğimi biliyorum.

Annemle olan bağımlılığımı temizledikçe olaylara onun gözünden bakmayı, değerlendirmeyi, yargılamayı bıraktım.

Ayrıca onun hayalini gerçekleştirmeye çalışmayı bırakınca kendi hayallerimin farkına vardım.

Hayalimde onun karşısına geçip:

"Ben sen olmak için gelmedim bu dünyaya" dedim, onun benim dediklerimi sevgiyle, anlayışla dinlediğini görünceye kadar kendimi çalıştırdım.

Veya ben sekiz yaşımdayken intihar etmiş olan babamın karşısına geçtim ve ona sanki o bir başkası imiş, bu dünyadaki yedi küsur milyar insandan sadece bir tanesi imiş gibi baktım, gitmeyi seçmesinin kendisi ile ilgili olduğunu anlayıncaya kadar. Anladığımda ona izin verdim, kalbimden yol verdim, hatta onu sevgiyle uğurladım, onun seçimine saygı duydum.

Sevginin izin vermek olduğunu anladım.

Sevginin yolcu etmek olduğunu anladım.

Birlikte geçirmemiz gereken zamanın tam da o kadar olduğunu anladım. Ne bir an eksik ne de bir an fazla. O kadarlık bir süre için bir araya gelmiş olduğumuzu anladım.

Sevdiğim insanlarla ne kadarlığına bir araya geldiğimi bilmediğim için onlarla olduğum her anın tadını çıkarmaya başladım.

Ölüm şekli nasıl olursa olsun ölen herkesin ölümü kendisinin seçmiş olduğunu anladım. Özgür irade her konuda var, doğarken de ölürken de var. İnsan olarak yapımız gereği fizikte öğrendiğimiz insanın görme sınırının morötesi ışınların dalga boyunun başladığı on binde dört ile kırmızı ışınların dalga boyunun başladığı on binde yedi arasındaki dalgalar olduğunu biliyoruz. Görme sınırı gözümüzün kapasitesi kadar. Bu da demektir ki, skalanın çok dar bir bölümü demek olan bölüm buradaki gözümüzün gördüğü her şeyi, tüm evreni kapsıyor. Ölmeye içsel olarak karar vermiş olan herkesin evrene daha geniş açıdan bakmayı seçmiş olduğunu anladım.

Faydalı şeyler

Herkesin seçimine sonsuz saygım var, ancak bu kitapta anlattıklarım benim tek doğrum. Zira bizzat yaşadım.

Eskiden birçok yol denemişliğim var, mesela gıdalara takmıştım bir zaman kafamı, doğal olacak, faydalı olacak vs… sonra anladım ki, bitkisel enerji zihnimizin ürettiği enerjinin yanında solda sıfır kalıyor. Yediğim kayısının bağırsak sistemine iyi geleceğine gerçekten inanıyorsam iyi geliyordu, içimde bir yerde "Yok canım, bana bu konuda hiçbir şey iyi gelmez" diyerek o kayısıyı yiyorsam da iyi gelmiyordu. Ne kadar basit aslında, ama bilmeyince ne yapsın Yasemin?

Gençliğimde (Türkiye'de henüz kimselerin aklında bile yokken) uzun yıllar yoga yaptım, değiştim mi? Hayır. Bir miktar fitleştim, bedenim esnedi, o esnadaki sakinlik hoşuma gitti, hepsi o. Hala bakıyorum yo-

gayla içsel olarak nasıl değişmiş olduğunu anlatan bir kitap çıkmadı piyasaya. Yogayı canım isteyince yine yapıyorum ama beni değiştiren yöntem o değil.

Daha önce bahsetmiştim, reiki master olmaya kadar vardırmıştım işi. Çakralar, auralar gibi daha önce hiç bilmediğim terimlerle bir şeyler yapardım, yapabildiğime inanırdım ama hayatım yokuş aşağı gitmeye devam ediyordu.

Yakın zamanda sırf ne olduğunu anlamak için nefes terapisi kurslarına katıldım. Baktım ki zihnimizdeki kalıplarla nefesin ilgisi yok, sadece bedene değişik bir şey yaptırıyorsun, olayda bir zorlama var. Ne işe yaradığını hiç anlamadım.

Çalışmalara ilk başladığım zamanlarda bir sürü olumlama tekrarlardım, onlar da bir türlü benim gerçeğim olmazdı. Çok sonraları anladım ki, altta olumsuz zihnim bas bas bağırırken, ben ona iyice inanmışken, üstten vermeye çalıştığım olumlamayı benim içim almıyor ki!

Yine eski zamanlarımda adaklar adamışlığım, kurban kesmişliğim, dualar etmişliğim hatta kiliselerde mum yakmışlığım var. Tabii herkes nasıl istiyorsa öyle

yapar, ona o anda ne iyi geliyorsa o tamamdır. Ancak ben çalışmalarımı yaptıkça ve kendi içimden bakarak kendime dürüst olmayı öğrendikçe anladım ki bunların hepsi boş işler. Mesela yeni bir araba aldığımda kurban keser, kanını arabanın ön tamponuna sürerdim, bir de alnıma tabii. Neden? O araba kaza yapmasın, bana da arabaya da bir şey olmasın diye☺. Peki olmaz mıydı? Olurdu bir şeyler, o zaman niye sorgulamazdım, bu kurban kime yetmedi de bu başıma geldi diye?

Veya anneannem bana küçükken üzümler okuyup yedirirdi, sınavım iyi geçsin diye. Bazısı iyi geçerdi, bazısı geçmezdi, iyi geçtiğinde üzümden, kötü geçtiğinde çok çalışmamış olduğumdan olurdu☺, hani şarkıda diyor ya "Geç bunları, anam, babam, geç bunları bir kalemde." Tabii benim için bunları geçmek öyle kolay olmadı, yılların birikimini adeta hücrelerimden kazıdım.

Bir sürü batıl inancımla tek tek uğraştım, hiç biri evrensel gerçek değildi, uğur diye de bir şey yoktu, uğursuzluk diye de. Mesela siyah kedi görünce işlerim ters gider inancımdan dolayı işlerim o gün ters gidiyordu, siyah kediden dolayı değil. Böylece kendimi önce siyah kedi uğurludur inancına geçirdim, sonra da "Siyah kedi sadece siyah bir kedidir"e geçebildim.

Nazar konusunda da az çalışmadım. Artık anlamışsınızdır, yine de bir kere daha yazayım, 'çalışmak' derken şunu kast ediyorum, o sıralarda hangi konu dikkatimi çekmişse o konu ile ilgili korkularımı, zihin kalıplarımı defterime yazıp bakmak, tek tek incelemek, doğru olmadıklarını görmek ve tersini kendi içimden kendime göre örneklerle pekiştirmek. İçimden gelen örnekler ya benim yaşadıklarımla ilgili idi ya da görmüş olduğum bir şeyi bana içim hatırlatırdı. (Herkes kendine göre örneklerle anlıyor, diyelim bir ressam görsel bir örnek görüyor, bir kimyacı kimyasal bir tepkimeyi hatırlıyor gibi.) Sonra da o konuda farkındalığımı açık tutarak kendimi yine eski alışkanlığımla bir şey yaparken (mesela bu konuda kulağımı çekip tahtaya vurmak diyelim) bulduğumda ne kalmış diye bakmak. Yoksa kendimi zorlayarak tahtaya vurmamak için ellerimi bağlamaktan bahsetmiyorum. Nazar diye bir şeyin benim için var olmaması, gerçekten bu dünyada hiç kimsenin benim özgür irademin dışında bana zarar veremeyeceğini bütün hücrelerimle anlayıncaya kadar içselleştirince oluyor.

Başta da dedim ya **hiçbir şey zorlama ile olmuyor**.

Bu çalışmalarda kendime nazik olmayı öğrendik-

çe geçmiş günlerimdeki beni incelerken kendime kızmaz oldum ve gerçekten kendime dünyanın en müşfik hocası oldum. Bu şekilde ilerlerken başkalarına karşı da nazik olmaya başladığımı fark ettim. Eskiden ben acımasızca herkesle dalga geçen biriydim. Meğer o da kendimi savunma mekanizmamdan ileri geliyormuş, tabii ben yapardım, başkaları da bana yapardı, klasik anlamda ektiğimi biçerdim kısaca! Dolayısıyla alttaki kendimi savunamama korkumu ekerdim ve onu da bir güzel biçerdim, desem daha doğru.

Sonra fal baktırmaya bayılırdım (astroloji de falın bir versiyonu bence.) Sadece baktırsam ve orada bıraksam sorun yok tabii, kısaca o an eğlenirim. Ama ben bayağı etkilenip orada dinlediklerimi beklemeye başlayıp adeta verdiğim kararların altında o beklentilerle hareket ettiğimi bulduğumda dehşete kapılmıştım. Sonra anladım ki, hiçbir falcı benim bir adım sonramı bilemez, çünkü ben **o an herhangi bir konuda bir içsel çalışma yaparak kendi enerjimi değiştirdiğimde akış değişeceğinden sonsuz seçenekler denizinde nereye doğru gideceğim o anda şekillenir.**

Bu bölümün başından beri size pek de faydalı bir şeylerden bahsedemediğimin farkındayım. Ancak ben

yaptığım çalışmalarda mesela küçükken dinlemiş olduğum masallardan ne kadar etkilenmiş olduğuma baktığımda fayda sağladım.

Sakin bir yere oturup kadınlar ve erkekler hakkındaki önyargılarımı yazıp incelediğimde onları günlerce tek tek düzeltebildim. Her iki cinsten de ne kadar nefret etmiş olduğumla ancak o zaman burun buruna gelebildim. O nefretimle ne ötekileştirmememin ne de doğru dürüst bir ilişki yaşamamın mümkün olabildiğini gördüm.

Bir durumun içinde sıkışıp kaldığımda neyi önüme koyduğuma baktım, önüme koyduğum şey para ise, kendimi öne koyup onu arkaya almayı öğrendim, yaptığım işi zevkle yaptığımda zaten paranın bana yetişmek için arkamdan koşturduğunu gördüm.

Yakınmanın boş işler olduğunu, sadece yakınmayı sevdiğim için durumlar yarattığımı gördüm, o durumların içine kendimi sokmayı bıraktım.

Aynı şekilde bir şeye basitçe "Hayır" dememek için ne senaryolar yazmış ve yaşamış olduğumu gördüm. Ego aklımın dolambaçlı yollarında kaybolmayı bıraktım, basitçe "Hayır" demeyi öğrendim.

Başkalarına karışmanın, müdahale etmenin, akıl vermenin, manipüle etmenin tacizden başka bir şey olmadığını anladım.

Başkasının kendi içinden anlamasına yardımcı olmanın dünyada altın değerinde olduğunu anladım. Bir kişinin diğer bir kişiye yapabileceği en büyük iyilik bu, kendini iyileştirmiş bir kişi bunu yapabiliyor. Bunun için bir diploma gerekmiyor, zaten bunun diplomasını verebilecek bir mercii de yok, zira herkes ve her şey müthiş bir dönüşüm içindeyken sadece birbirine dokunma kapasitesi var, anladığını anlatma, kendinden örnekler verme, doğru soruları sorabilme alıştırmaları ile yol alınabiliyor, her aşamada yol devam ediyor.

Dinlemenin gücünü anladım. Karşımda konuşan kişinin ağzından evren konuşur. Ben de o dikkatle dinlerim.

Rüyalarımdan gelen mesajlara bakarım, rüyamda başkasını görmüş de olsam mesaj banadır. Rüyadaki duygumu hatırlıyorsam o duygunun bana bir şey anlatmak üzere harekete geçmiş olduğunu bilirim. Beni gözüm açıkken yakalayamamış olan saf aklım rüyamda mesaj vermeye çalışmıştır.

Öyle müthiştir ki üst akıl dediğim evren, onun yaratımları karşısında bazen dilim tutuluyor.

Hiçbir şey tesadüf değil. Evren bazen kişiye özel düzenlemeler yapıyor, bazen de yine kişiye özel ancak çok fazla sayıda kişiyi aynı anda etkileyen yaratımlar oluşuyor.

Mesela bundan birkaç yıl önce Iceland (İzlanda)'da olan yanardağ patlamasını hatırlarsınız, sıcak külleri bütün Avrupa'ya yayılmıştı ve uçak seferleri iptal olmuştu. Bütün dünya havaalanları olaydan etkilenmişti. Evrenin anlatımı muhteşemdi. Olaydan etkilenen herkese, ya kendisi yolcu olan ya da yolcu bekleyen, yolcu eden herkese aynı anda şunu demişti: "Dışarıda gidip durmayı bırakın, durun, içinize bakın, ne kadar soğuk (İceland-buzlar ülkesi) da görünseniz içinizde patlayan öfkeye bakın, nasıl bütün dünyayı etkilediğine bakın."

Aynı olaydan etkilenen kişiler olayı farklı farklı (kendi enerjilerine göre) yaşıyorlar, kiminin uçağı kalkıyor, kiminin bavulu kayboluyor gibi. Her bir birey kendi yaşadığı ile ilgili o an olmasa bile rahat bir zamanında oturup soracak "Bu olay bana neyi anlatmak için oluştu?" Belli ki sıkışmış olduğu bazı enerjileri var

ve çözmesi gerekiyor. Tabii çözmeyebilir, özgür iradesi var, ne isterse onu yapar. O zaman da başka sert anlatımlarla karşılaştığında çözer. Ya da hiçbir zaman çözmez, acılar içinde yaşamaya devam eder, öyle olmayı sevmiştir bir defa.

Eskiden "Neden ben?" gibi anlamsız sorularla isyan etmeyi bilirdim. Hiçbir işime de yaramazdı, kendimi bir kurban gibi hissetmekten başka.

Aslında insanlar yaşadıkları sevimsiz olaylarda da dönüşüyorlar, bir şekilde, acıyla da olsa o yaşadıkları onlara bir deneyim oluyor ve bir şekilde 'kabul'ü öğreniyorlar. O şekilde dönüşmeyi seçmek de bir seçim, dedim ya seçimlere sonsuz saygım var. Benim burada anlatmak istediğim şöyle; ben içsel çalışmalarımda diyelim bir orman yolundan geçtim, şurasında kaya var, burasında dağ var, şurasında ağaçlar çok sık gibi bir şey. Hayatın içinde gerçekten çok acılı yollardan geçtim, genç kızlığım oldukça travmatik olayların içinde geçti, sonrasında da hep o yılların acılarıyla yaratımlar yaptım, o zaman çok dönüştüm mü? Hayır. Sadece bana neyin iyi geleceğini anlayabilecek kadar dönüşmüşüm meğer. Hani, ne aradığını bilmeyen ne bulduğunu bilmezmiş ya, işte öyle.

Beni benden başka kurtaracak kimsenin olmadığını anladım. Kurtarmak diye bir şey olsaydı her an bu kadar insan ölüyor dünyada, onların ana-babaları, sevdikleri onları neden kurtaramıyor? Çünkü herkes kendi planını kendine göre tasarlıyor ve icra ediyor. Diyelim siz bir deniz kenarında yürürken denize birisi düşüyor, tabii ki elimizi uzatıyoruz, deminden beri bahsettiğim "Aman düştüyse düştü, bana ne" demek değil, insanca olanları doğal olarak yapmaktan bahsediyorum. Devam ediyorum, elinizi uzattınız ve o kişi tuttu, denizden çıktı. Şimdi siz onu kurtarmış olmuyorsunuz, o kurtulmayı seçmiş oluyor, çünkü elinizi tutmayı seçmeyebilirdi, elinizden kaymayı seçebilirdi, akıntıya kapılmayı, sürüklenmeyi, hatta ölmeyi seçebilirdi. O durumda da siz kurtaramamış olmuyorsunuz, o kurtulmamayı seçmiş oluyor. Yani **bir şey ne benim yüzümden oluyor ne de benim sayemde oluyor.**

Herkes ve her şey tek ve biricik. O yüzden parmak izimiz, göz irisimiz, hatta beyin dalgalarımız bile tek ve biricik. Herkes kendinden menkul, kendinden sorumlu.

Bir yandan da hepimiz aynıyız. Korkularımız, duygularımız aynı.

Küçükken bir basamağa takılınca o basamağı suçlu ilan edip dövenler ülkesinde suçu başkasına atmaya öylesine alışmışken ben bu çalışmaları yapabildim ve tabiri caizse insan olabildimse, siz de olursunuz, o bakımdan da aynıyız☺.

Bencil olmanın kendini düşünmek olmadığını anladım mesela. Eskiden kendini düşünene "Bencil" yaftasını yapıştırırdım hemen, şimdi kendini düşünene saygıyla bakıyorum, kendini öne alan, dönüştüren, düşünen, keşfeden kişi kendi problemlerini hallettikçe daha sağlıklı, daha varlıklı olarak etrafındakilere yük olmuyor bir defa. Aksi taktirde o bencil! olmayan kişiler etrafta ona buna koşturup saçını süpürge ettikçe bir zaman sonra yatak döşek yatıp kendilerine baktırıyorlar, asıl bencillik de bu bence.

Bir de bencil olmak "Hep bana, hep bana" demek. Empati yapmamak, yapma gereği duymamak, başkalarını önemsememek demek. Bunun dışında kendini merkeze koymaktan daha doğal bir şey yok. Zira hepimiz kendi oyunumuzun başrolündeyiz, istesek de yardımcı oyuncu pozuna geçemeyiz. Kısaca Ben iyiyim-sen iyisin mesajı en doğrusu, hani şu ana-babalarımızın bize vermekte zorlanmış oldukları☺.

Başka fayda olarak neleri sayabilirim?

Mesela eskiden gücü dışarıda zannederdim, güçlü olmak için para, mevkii sahibi olmak gerekir diye hem kendimi öyle yapmaya çalışır (yapamadığımda üzülür ya da her yolu mübah sayardım) hem de öyle kişilere yanaşmaya çalışır, onların güdümünü bir şekilde kabullenirdim. Yani ruhumu şeytana satardım☺.

Sonradan anladım ki, şeytan dediğimiz enerji benim içimdeki benim olumsuz zannetmelerimin neticesi. Onları bıraktıkça içsel gücümün farkına vardım ve her anın kendi doğrusunu içimde hissettim. Bu öyle bir denge hali ki ne güç ne güçsüzlük var, ne değerli olmak ne de değersiz olmak var. Antik Yunan'da Delfi tapınağının kapısında yazan "Kendini Bil" (Yunanca: γνῶθι σεαυτόν) yazısının yanına sonradan eklenmiş olan "Her şey kararında" gibi.

Acı çektiğim her an dualite dediğimiz ikiliğin (güçlülük-güçsüzlük, değerlilik-değersizlik gibi) iki uç noktasından birine savrulmuş olduğumu gördüm. Kantarın topuzu kaçmış oluyordu. Bu durum endişeli olduğum zamanlar için de geçerliydi. O esnada zihnim adeta oltaya yakalanmış balık gibi olurdu. Her seferinde balığın ağzından (zihnimden onu ele geçi-

ren düşünceyi) oltayı yavaşça çıkarır gibi bir çalışma yapardım. İnsanın yapamayacağı hiç bir şey yok, kendine iyiliği de kötülüğü de yine kendisi yaptığına göre kendini tamir etmek de böyle mümkün.

Dünyanın oluşuna bakınca insanlık tarihi o kadar yeni ki, bir gün 24 saat iken son dakikalarda insan katılmış gibi… Kalıntılara bakınca milyarlarca yıl var olan dünya üzerinde bugünkü insan son elli bin yıldır var. Dünya tarihi ile kıyaslandığında çok yeni olmasına rağmen enerji olarak yine bir döngünün sonuna gelmiş gibiyiz. O yüzden güç enerjisi gittikçe çöküyor ve anlamını kaybediyor, güçlü bildiğimiz kişiler yalancı, sahtekar çıkıyor ve kaybediyor. Son olarak Naziler döneminde "Ne yaparsan yap güçle olmayacak" dedi evren, hala anlamamakta ısrar edenler var, olmuyor ve olmayacak. Eskidenmiş o birileri birilerine saldırırmış, kazanırmış, ganimetleri alırmış vs... artık olmuyor. Olmadığı için de perde arkası oyunlar çoğaldı ama o da olmuyor ve olmayacak. Anlayanlar kendini dönüştürmeye başladı, anlamayanlar telef oluyor.

Herkes kendi enerjisinden sorumlu, kendinden çıkan enerji kendine katlanarak dönüyor, yer çekimi gibi, bunu da görmüyoruz ama böyle. O yüzden beddua edene enerji geri dönüyor ve yerle bir ediyor.

Bulmaca

Bir gün sabahın erken saatlerinde deniz çarşaf gibiydi ve tek başıma sakince yüzerken, durdum, kafamı kaldırdım, baktım karşımda bir kuş tüyü denizin üzerinde duruyor. Öyle hafif ki batması mümkün değil. Deniz cam gibi olduğundan yarım U şeklindeki tüyün aksi denize vurmuş, sanki tam altında kendi gibi bir tüy de denizin içinde var. Benim nefesimle tüyün kenarları uçuştu, minicik gövdesi sakin, öylece duruyor.

O an zaman durdu, koca dünyada sadece o tüy ve ben vardık. Göz göze bakıştık, birbirimizi selamladık. İçimin şükürle yıkandığını hissettim. Hayatımın büyük bir bölümünü bu tüy gibi hissettiğimi fark ettim. Bu demek değil ki, hiç kızmıyorum ya da dertlenmiyorum. Mesela ilk insandan beri insanlar beynin amigdala denen bölgesinin direktifiyle bir tehlike karşısında ya kaçmışlar ya da savaşmışlar, şükrettim, çünkü baş-

ka bir yol olduğunu fark etmeyi becermiştim. Şimdi otomatik olarak vermek istediğim tepkilerimde daha bilinçliyim. Mesela bir sorun varken yokmuş gibi davranmıyorum. Bu sorun ülke çapında da olabilir, aile içinde de olabilir, o sorunu önce tanımlıyorum sonra çalışmamı yapıyorum. Bu arada o sorunu konuşuyorum veya adını koyuyorum, hiçbir zaman "Ben hocayım, uçtum, kaçtım" yapmıyorum. Zira neysem oyum ve bu çalışmalarla robotlaşmadım, sadece gördüğüm şeyi tarif etmeyi öğrendim. "Ülke kötü yönetiliyor" diyorsam, bu dünyasal olarak bana göre doğrudur, tıpkı "Bu taş ağırdır" demek gibi. Bu dediğim bana sıkıntı veriyorsa da oturup çalışıyorum. Yoksa hiçbir konuda görüş bildirmeyeceğim, çünkü ben pozitif bir insanım diye bir şey yok. Bilakis, her şey hakkında bir görüşüm olabilir, çünkü ben insanım. Bir apartman yönetimi hakkında ne kadar fikir yürütebilirsem bir ülke yönetimi hakkında da o kadar fikir yürütebilirim ve iyi ile kötüyü ayırt edebilirim.

Kendini başkalarına karşı hep iyiymiş gibi göstermeye çalışmak da başka bir tuzak. Doğal olmak, kendimi maskelememek, kendi işime bakmak beni hafifletiyor.

Bazen kendimden gizlediklerimi üst akıl bana haber veriyor, onu yavaş yavaş anladım, benden hiç

ayrılmıyor, kimseden hiç ayrılmıyor, onun/onların işi bu. Onlar bizim yayınladığımız enerjilerin birleşiminden oluşuyor. Mesela her gün aynı ayarda olan ekmek kızartma makineme aynı buzdolabından çıkarttığım aynı torbadan ekmek diliminden bir tanesi bir gün daha fazla kızarıveriyor. O zaman anlıyorum ki ben bir şeye kızgınım, şöyle bir gözlerimi kapatıyorum, fark ediyorum ki içimden birisiyle kavga ediyorum, henüz kendim bile fark etmemişim. Bazı gün tam bir çalışma yaparken kapı veya telefon yanlışlıkla çalıyor, arayan yanlış aramış, anlıyorum ki kendime yanlış sorular soruyorum ve çalışmada yanlış yoldayım. Dışarıda olan hiçbir şey boşu boşuna olmuyor. İşaretleri yakalamak çok zevkli, yakalayamazsam da hiç dert değil, üst aklın işi bu, bir daha başka şekilde anlatır nasılsa☺.

Çalışma yapmak banyo yapmak gibi, her gün dışımı nasıl yıkıyorsam içimi de öyle yıkıyorum. Tabii artık konularım çok çok azaldı, günlerce hiçbir çalışma yapmadığım oluyor. Ancak işaretleri görmemezlikten gelip bol TV izlersem, sosyal paylaşım sitelerinde dolaşıp bir sürü korku dolu yazı okursam geri sardığımı fark ediyorum. Geri sarmak öyle kolay ki, içimizde iki taraf var, biri korku, diğeri sevgi tarafımız, korku tarafı büyük bir hızla atağa kalkıyor. Bazen çalışmaları

bırakmış bir sürü insanın tamamen değilse bile oldukça başa sarmış halde tekrar bana geldiklerini görüyorum. Anda kalma idmanlarımı hep yapıyorum, bu da bedeni çalıştırmak gibi, nasıl ki kolumuzu çalıştırmak onun fiziğini düzgün kılıyor, anda kalma idmanı da zihnimizi düzgün kılıyor ve idmanı yaptıkça anda kalma halimiz doğalımız haline geliyor.

Yaptığım şey kısaca inançları sorgulamak, yaşanan olumsuzlukların zihinsel nedenlerini bulmak. Mesela eskiden "Ben kaybolurum" derdim, sanki "Benim saçım kahverengi" der gibi büyük bir doğallıkla bunu söylerdim, "Yön duygum gelişmemiş, her yerde kaybolurum" derdim. Sonra bir gün fark ettim ki bu benim inancım. Oturdum, çalıştım, zihnimdeki "Kaybolurum" inancı, "Ben yolumu hep bulurum" a dönüşünceye kadar. "Kaybolurum" diye dolaştığım zamanlarda karşıma yolu bilmeyenler ya da yanlış tarif edenler çıkardı, yollardaki tabelalar düşmüş, kaybolmuş olurdu, ben ne kadarsam dışım da o kadardı çünkü. Şimdi yolumu hep bulduğumu söylememe gerek yok sanırım☺.

Bir gün Güney Fransa'da dört arkadaş arabayla geziyorduk. O sabah arabayı kiralamıştık. Arabada navigasyon cihazı vardı, gayet düzgün bir Türkçe ile yolumuzu bize tarif ediyordu. Akşam olduğunda ise

şehre oldukça uzak mesafede olan otelimizin adresini girdiğimizde aletin adresi tanımayacağı tuttu. Dolanıp durmaya başladık, otele telefon açsak nerede olduğumuzu bilmiyorduk ki söyleyip tarif alalım. Ayrıca dördümüzün de Fransızcası yoktu. Bir ara bir kenarda durduk ve ben arabadan çıkıp bomboş yollarda gözümü kapattım, sıkı bir niyetle "Bu filmin içinden çıkmak istiyorum" dedim. **Niyet; içinde istek ve o isteğin olacağına dair inancı barındıran enerjidir.** Tekrar arabaya bindim ve "Gidelim" dedim, arabayı kullanan arkadaşım da ne yaptığını pek bilmeden başka bir tarafa saptı, kısa bir süre sonra karşımıza bir benzinci çıktı. Benzinci bir müşterinin arabasına benzin koyuyordu, müşteri de içeride bir şeyler atıştırıyordu. Arabadan indim, içerideki müşterinin yanına gittim ve kırık dökük Fransızcamla ona yol sormaya çalışırken ortaya çıktı ki adam Türk, adı da Güven. Güven arabasına bindi, önümüze düştü, bizi otelimize kadar götürdü. Üst akıl niyetimi duymuştu ve her zamanki gibi devredeydi. "Bana **güven**" demişti bir kere daha.

Bilmecelerimi çözdükçe buldum ki sonsuz ve sınırsız olanın içinde sonsuz ve sınırsız olanım. Üst akıl gibi bir yardımcım var ve yanımdan hiç ayrılmıyor. Tıpkı o kuş tüyünün sudaki yansıması gibi.

Sırlar

Dünyada yaşayan yedi buçuk milyara yakın insan var, başta da belirtmiş olduğum gibi herkesin görünen ve görünmeyen bedensel, zihinsel ve ruhsal yaraları var. Bu böyle bir oyun, oyunun amacı kendi yaralarını kendinin iyileştirmesi. Son derece hassas bir yapımız var, her şeyi bir kayıt cihazı gibi kaydediyoruz ve içinden gerekli olanları alıyoruz. Bu hassasiyet aynı zamanda yaralanmayı da birlikte getiriyor, adil olan da zaten kendimizin bunu iyileştirme gücünün olması.

Doğup büyüdüğümüz ailelerle de tesadüfen bir arada değiliz. Karma kanunu gereği aynı (veya anahtar-kilit) enerjilerle bir aradayız. Ruhsal olarak seçimleri nasıl yaptığımız konusuna girmeyeceğim ancak bilelim ki yaşanan hiçbir şey ama hiçbir şey tesadüf değil.

Bir şeyi daha bilelim; hiç kimse bir diğerinden daha fazla acı çekmiş değildir. Ne yaşamış olursak olalım bizdeki etkisi sonsuz acı şeklinde olabilir. Bu yüzden de kimsenin kendi yaşadıklarını daha fazla acı verici bulup da başkalarınınkini küçümseme hakkı yoktur. Bu bir yarışma değildir ve çok acı çekene de ödül verilmez☺.

Dünyada bütün medeni ülkeler dahil olmak üzere sapkınlık, delilik, ensest tahmin edilenin çok ama çok üstündedir. Aile adeta bu sıra dışı kişileri toplum gözünde aklamakla görevli üyelerden oluşur. Onu veya olanları ifşa etmek kendisini de açığa çıkaracağı ve akrabalık bağlarından dolayı kendisini suçlu hissedeceği/utanç duyacağı için, insanlar bazı şeyleri sır olarak saklamak zorunda kalırlar.

Burada bilmenizi istediğim üç şey var:

1. Yalnız değilsiniz, sizden çok ama çok var.
2. Sokağa çıkıp veya bir seyahate gidip hiç tanımadığınız birine (hatta istemiyorsanız isminizi bile bilmesin) sırlarınızı anlatın.
3. Anlatmak enerjiyi açığa çıkartır. Bastırmak zorunda kalmazsınız. Daha da iyisi sizin anlat-

manızla birlikte sizin için önemini kaybeder ve zihninizde ikide bir de oynattığınız film durulur. Sanki o sinemadan çıkmışsınız gibi olur.

Bu şekilde konuyu açığa çıkardıktan sonra nasıl çalışacağınızı da biliyorsunuz zaten.

Hristiyanlıkta günah çıkarma diye bir sistem de bence bu yüzden var, bir hücrede papaza anlatıyorsunuz, o da "Affedildin, bir daha yapma" filan diyor, ya da bir ulvi meseleye bağlıyor, her ne oluyorsa yine oradaki karmik ya da enerjisel boyutta bir şifalanma değil de üstten bir rahatlatma oluyor. Bizim ülkemizde ise bu sistem bile olmadığından yukarıdaki önerimi göz önüne almanızda fayda var.

Bu affedilme meselesi öyle önemli ki, yıllarca kendimi affetmekle uğraştım. Şimdi biliyorum ki çok canım isterse gidip o kişiden özür dilerim, öyle de olur☺. O kişi ölmüş bile olsa, gözlerimi kapar, onu yine görür, istediğim çalışmayı yaparım.

Her şey ve herkes benim zihnimin içinde zaten. Hepsi şimdi ve burada.

Başkalarını affetmek için de çok çalışma yaptım ama sonraları anladım ki, kızmış/kırılmış/küsmüş ol-

duğum bütün insanlar bana beni anlatıyormuş, anlayınca onların varlıklarına şükrettim, o zaman özel olarak affetme çalışması yapmama bile gerek kalmadı.

Geçmişi şifalandırdıkça ve bıraktıkça pişmanlık enerjim ve "keşke"lerim de kalmadı.

Söylenenleri veya yapılanları kişiselleştirmemeyi öğrendim. Bugün birisi bana hakaret etse (böyle bir şey çok uzun zamandır olmuyor, zannederim enerjim müsait değil ama yine de diyelim olsa) bu durumun onun aldığı terbiyenin eksikliğinden olduğunu ve benimle alakası olmadığını görürüm. Bu da yine tüy gibi bir hafiflik sağlar. Biliyorum ki beni benden ve düşüncelerimden başka kimse üzemez.

Alınganlığın içimdeki düşmanca duygu ve düşüncelerin karşımdakinde olduğunu zannetme hali olduğunu anladım. İçim temizlendikçe karşımdakilere baktığım gözlüğüm değişti, onlarda sadece sevgiyi görür oldum.

Bu yolda ne acele etmek gerekiyor ne de oyalanmak, evrende her şeyin bir ritmi var. Ritmi yakalamış olmanın keyfine vardığımda fark ettim ki, özgürlük hücrelerimde ve **kendi düşüncelerime** hapis olmamayı öğrendiğim için hücrelerim nefes alıp veriyor.

Evet, sizin de anlamış olabileceğiniz gibi ben zor bir çamaşırdım, ama bunu bile yıkadım, yıkadım… Böylece bende potansiyel olarak görünmüş olan hiçbir şeyi yaşamadım; hasta olmadım, delirmedim, katil olmadım, hapse girmedim, iflas etmedim, erkenden ölmedim. **Sadece iyi oldum ve kaderim değişti.**

Bir sevgi devrimi yaşadım.

Bana doğal olmayı öğretti.

Göründüğüm gibi olmayı ya da olduğum gibi görünmeyi öğretti.

Ben benden razıyım.

Kalın sağlıcakla.

Zaman sadece bir algıdan ibaret olduğundan hiçbir şey için geç değildir. Hiç bir şey için geç değildir.

Olumsuzluklar gerçeğimize giriş anahtarlarını verirler.

Teatrum mundi[*]

* *Antik çağ Yunan'da "Dünya, tek bir seyircisi olan koca bir sahnedir" anlamında kullanılan bir söz.*